9 СПОСОБОВ МАНИПУЛИРОВАТЬ ЖЕНЩИНОЙ, СТР. 130

НОЯБРЬ
2009

Men's Health

СКОРО!

КИБЕРСЕКС
КОГДА ТЫ ЖЕНИШЬСЯ НА РОБОТЕ

МН-ТРЮК
ВЛАДИМИР ВДОВИЧЕНКОВ
И 500 ЛОШАДЕЙ

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

КАК СДАМ?
14 МУЖСКИХ ТЕСТОВ

СМЕРТЬ ОТ ВИТАМИНОВ
ОПАСНЫЕ ДОЗЫ ПРИВЫЧНЫХ ВЕЩЕЙ

КРЕПКИЕ МЫШЦЫ ВСЕГО ЗА 300 СЕКУНД

15 БЛЮД ИЗ МЕНЮ ХОЛОСТЯКА

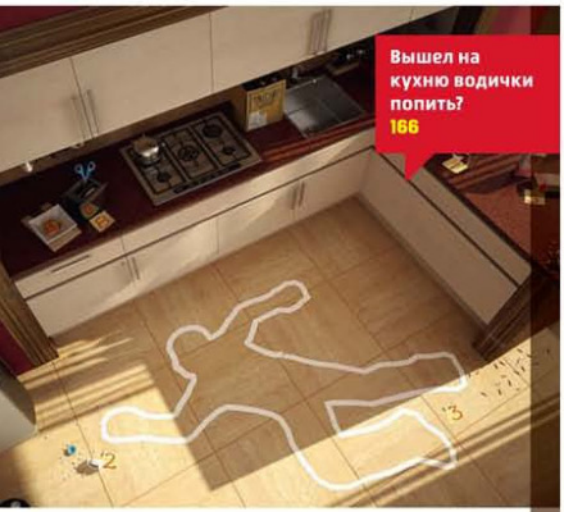
ГОД В САПОГАХ
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПОСЛЕ ПРИЗЫВА

www.mhealth.ru

09011
4 606895 000062

ПЛЮС ИГРОКИ "ЛОКО" В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ ЭТОЙ ОСЕНИ

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2009



НА ОБЛОЖКЕ

130 9 СПОСОБОВ МАНИПУЛИРОВАТЬ ЖЕНЩИНОЙ

СКОРО

81 КИБЕРСЕКС
Когда ты женишься на роботе

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

98, 108, 114, 136 КАК САМ?
14 мужских тестов

166 СМЕРТЬ ОТ ВИТАМИНОВ
Опасные дозы привычных вещей

124 15 БЛЮД ИЗ МЕНЮ ХОЛОСТЯКА

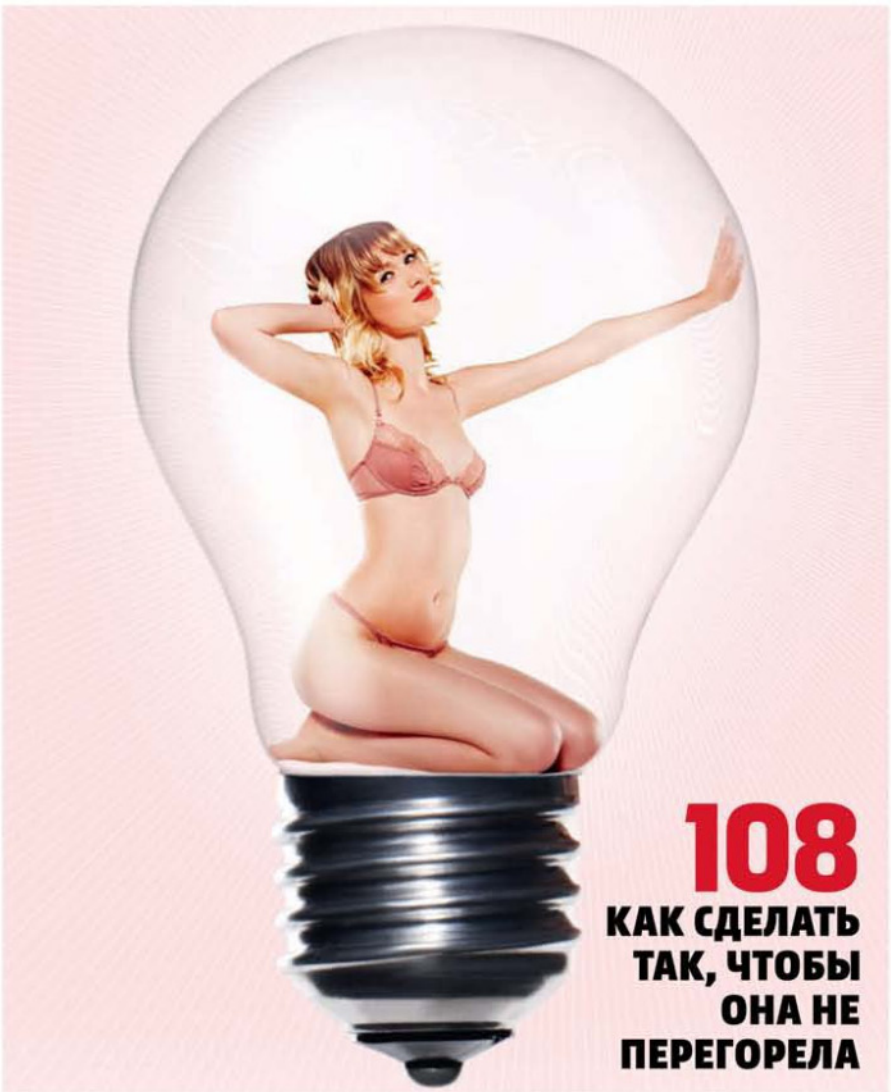
158 ГОД В САПОГАХ
Правила жизни после призыва

МН-ТРЮК

142 ВЛАДИМИР ВДОВИЧЕНКОВ
И 500 лошадей

182 КРЕПКИЕ МЫШЦЫ ВСЕГО ЗА 300 СЕКУНД

196 ИГРОКИ "ЛОКО" В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ ЭТОЙ ОСЕНИ



108 КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОНА НЕ ПЕРЕГОРЕЛА

Фотограф **Михаил Харламов**
Поло **Le Coq Sportif**
Джинсы и ремень **Gant**
Часы **Bell&Ross**

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2009

142
“ПРИ ПОДГОТОВКЕ ТРЮКА НИКОМУ НЕЛЬЗЯ ВЕРИТЬ...”

Комиссар Мигрень
136

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

КУХНЯ
86 ГОД БЫКА
200 граммов говядины на все случаи жизни

ГАРАЖ
90 СКОРОСТЬ НА ПРОДАЖУ
7 советов по выбору самого быстрого автомобиля

СТРЕСС
92 СМЕХОПАНАЦЕЯ
10 доказательств того, что шутки приносят пользу

ФИТНЕС
96 ПЕШИЙ ХОД
13 поводов пройтись до дома

ДЕНЬГИ
98 ДЕНЕЖНЫЙ ТИП
18 вопросов, которые позволят разбогатеть

ЛИКБЕЗ
102 ЧИХАТЬ ТЫ НЕ ХОТЕЛ
7 мифов и пара фактов о вездесущей простуде

ГОЛОГРАММА
МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

51 В МЯСО
Как правильно жарить телку

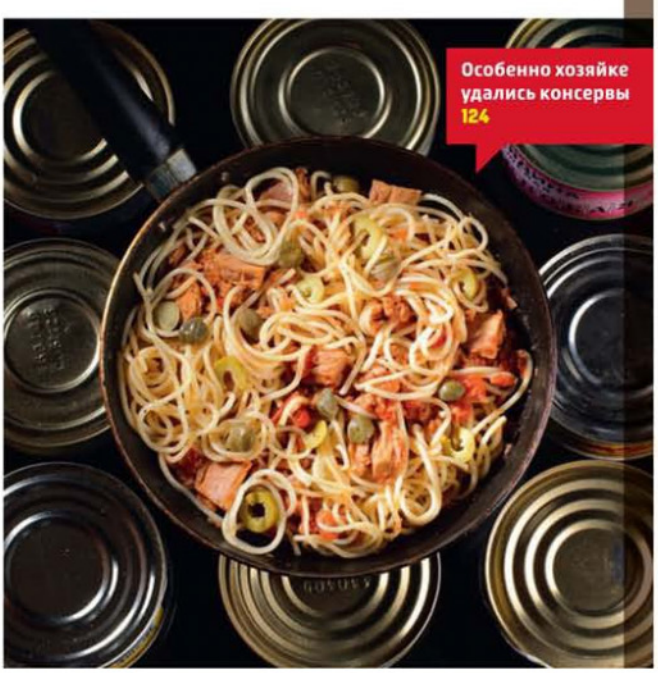
54 КАЧОК СОВЕРШАЕТ СКАЧОК
Упражнения со скакалкой

56 ОТТЯГИВАЕТ!
Пять способов не помереть с утра

64 ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ
МН дегустирует пиво

66 В ГОРОДЕ
Дайте жалобную книгу!

И еще 13 энергичных заметок



Особенно хозяйке удались консервы
124

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2009

96 ШАГОМ МАРШ!

Не уверен, что она тебе подходит
50

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

СЕКС

108 УМ НИЖЕ ПОЯСА
10 вопросов и ответов о женщинах

САМОКОНТРОЛЬ

114 ВСЕ СИСТЕМЫ В НОРМЕ?
11 тестов на проверку твоего организма

РЕПОРТАЖ

150 НАШЕ ВСЁ
Зеленый переворот в России

ОРГАНИЗМ

136 ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ?
7 типов боли и способы избавления от нее

СКОРОСТЬ

174 ПО РОГАМ
История о том, как Иван Глушков в суд ходил

"Ты суслика видишь?"
158

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2009

Быка бы съел? 86

GUIDE TO STYLE

ГАРДЕРОБ
195 РЕШЕНИЕ
На клеточном уровне

АКСЕССУАРЫ
204 ПО ШАПКЕ
Что надеть этой зимой

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
208 БЫТЬ НА ВЫСОТЕ
Как не потерять лицо во время авиаперелета

ДЕЛО ВКУСА
210 КАРТЫ В РУКИ
Ароматы из дальних странствий

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НОУ-ХАУ
186 ЛИЦЕНЗИЯ НА УБИЙСТВО
Самая сложная тренировка

ПИТАНИЕ
188 МИРОВОЙ ЗАКУСОН
Секреты правильного питания от Дэвида Моргана

Прокачай двуглавую, левую и правую
182

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
34 MHEALTH.RU
36 MH PROMOTION, а также 212
38 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
72 ИМПУЛЬС, а также 104 и 192
74 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
190 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
214 СОБЫТИЯ
217 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
218 7 САМЫХ...

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Алексей Цыганов
Редакторы
Арсений Виноградов,
Иван Глушков,
Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Евгений Майзель
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Дарья Арзамасова, Александр Баранов, Антон Батов, Григорий Колядин, Максим Люлюкин, Алена Павлова, Ольга Попова, Анна Рабина, Юлия Разванова, Глеб Солнцев, Валентин Ткач, Михаил Харламов, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Менеджер по рекламе
Александр Кладиев
Креативный директор
Андрей Медин
PR-директор
Инга Сихарулидзе
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Координатор по работе с рекламодателями
Екатерина Рубанович

Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Станислав Шнитко
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская,
Владимир Дзюбка
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "Центр Дистрибуции Прессы", т.: 974-21-31; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87; ООО "ГК Кардос", т.: 937-72-62; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499)763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: (499)2569007; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232)44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 260-74-96. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Горпечать-Казань", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** "Пресса Плюс", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов" (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (9793) 34-17-92. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (351) 268-99-10. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (8-10-37517) 297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-51-70. **Прибалтика:** ООО "Пресс Линк", т.: (499) 909-30-00; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: (495) 984-72-87. **Казахстан:** "Бурда Алатау Пресс".

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR;
EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention & Rodale International Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard

BUSINESS
Vice President, Finance, Ad Sales & International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

© 2009 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitayakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж 295 000 экземпляров.
Ноябрь 2009 (№133)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 13.10.2009
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В ЭТОМ НОМЕРЕ МЫ РЕШИЛИ ПРОВЕРИТЬ, КАКОВО ЭТО — В ЖИЗНИ ПОВТОРИТЬ ТРЮК ИЗ КИНО. НО ПОКА ТЫ ЕЩЕ НЕ ДОШЕЛ ДО ЭТОЙ СТАТЬИ, РАЗОМНИСЬ ОТВЕТАМИ НАШИХ ГЕРОЕВ НА ВОПРОС О ТОМ, КАКИЕ ПРОВЕРКИ ИМ ПРИХОДИТСЯ ПРОХОДИТЬ ПО ДОЛГУ СЛУЖБЫ.

1

Мартин Иванов

КАСКАДЕР

Каждый трюк, в принципе, и есть проверка твоих возможностей. Из самых сложных я бы выделил автомобильную погоню. Даже переворот на машине проще погони, хотя он и опаснее, и дороже.

2

Владимир Вдовиченков

АКТЕР

Некие тесты бывают перед каждым фильмом, если в нем есть трюки. Приходит постановщик, и они вместе с актером обсуждают, какая у того физическая подготовка. А дальше идет репетиция, где моделируются какие-то вещи, которые предполагает сценарий. После чего уже разрабатывается программа физподготовки к проекту. Какому-то актеру хватит месяца, а кому-то и полгода мало. Мне сложнее всего было перед картиной "Тарас Бульба", потому что я раньше никогда не скакал на лошади. Пришлось учиться.

3

Александр Арчагов

КУРСАНТ

Самым большим испытанием для нас, курсантов, было дежурство по столовой. Оно начиналось в 5.20 и заканчивалось в 22.00. Дежурили без перерыва. За время сборов я вымыл 3000 тарелок — специально подсчитал, мыл и подносы, и саму кухню, выбрасывал остатки еды, носил говяжьи туши, мешки с овощами. До сих пор не понимаю, почему солдаты-срочники считали это дежурство чуть ли не курортом.

4

Евгений Ройзман

ПРЕЗИДЕНТ ФОНДА "ГОРОД БЕЗ НАРКОТИКОВ"

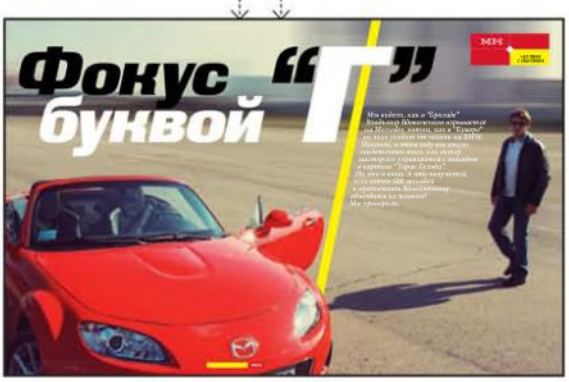
Мне повезло, что по роду своей работы я никогда не имел ни начальников, ни подчиненных, так что отчитываться перед кем-то или доказывать свой уровень мне не приходится.

5

Иван Глушков

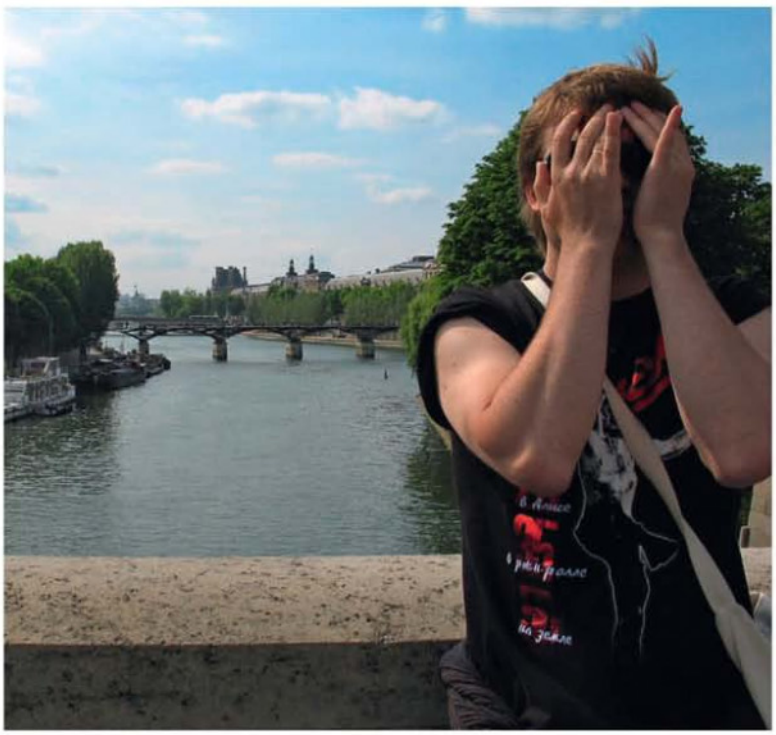
РЕДАКТОР

Проверки происходят регулярно, особенно во время сдачи номера. Иной раз чувствую себя как советский студент на экзамене по истории КПСС. Подходит ко мне главред и говорит: "Иван, а что это ты написал во втором абзаце на 127-й странице про йогурт?" И нужно не только молниеносно вспомнить, что это я такое вообще писал про йогурт, но еще и ответить что-то вразумительное, чтобы начальство осталось довольно.



ПИСЬМО РЕДАКТОРА

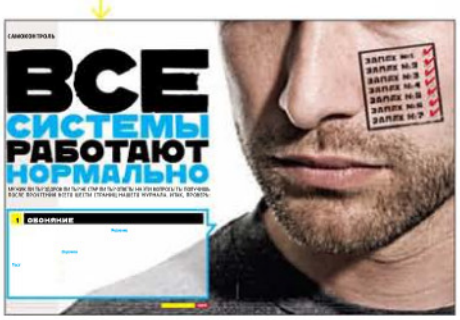
ОЙ, КТО ЗДЕСЬ?



Любишь ли ты сюрпризы так, как не люблю их я? Это в детстве сюрприз предстает перед тобой в виде серебристого мешочка под елкой. А с окончанием полового созревания в твой мир приходит череда реальных новостей. Утром в зеркале вдруг видишь — у тебя отвалился нос; в банке вдруг сказали — ты должен им свою квартиру; вдруг увидел разочарование в глазах подруги (“Ну что ты, милый, с каждым бывает, ты просто устал…”). И так далее. “На третьем году учебы в Оксфорде я заметил, что становлюсь каким-то неуклюжим, пару раз даже упал без видимой причины. Но только после года моего пребывания в Кембридже *(то есть еще через полтора года. — МН)* мать заметила это и отвела меня к врачу”, — рассказывает знаменитый физик Стивен Хокинг. Ты наверняка видел фотографии этого скрюченного дядечки в инвалидном кресле. Ученый управляет им легкими подрагиваниями правой щеки, больше ничего у Хокинга не двигается.

Еще бывает неприятно, когда сам не оправдываешь собственных надежд. Помню, гуляли мы в парке с девушкой по имени Дина. Дорогу нам перегородило какое-то грязное месиво. Я стильно подхватил Дину на руки, думал, что справлюсь. Нет, не справился. Знаю теперь, о чем песня Земфиры “Лежим в такой огромной луже”.

Лучше, конечно, избегать таких сюрпризов. Быть в форме, не делать долгов, регулярно заглядывать к терапевту. По крайней мере знать, кто ты, чего стоишь, что можешь и чего от себя следует ожидать. В этом номере мы публикуем сразу 14 тестов на все — от сексуальной грамотности до гибкости позвоночника. Я, например, смог удержать на вытянутых руках баллон с водой более двух минут — а ты справишься?



ЛУЧШИЕ ФРАЗЫ НОМЕРА

“Люди, безусловно, станут заниматься сексом с роботами. Даже если первоначально это будут простые механизмы, выполняющие лишь самые основные действия”. Стр. 84

“Служба в армии — это главным образом хозяйственные работы. Ты красишь, косишь, копаешь, моешь. На это уходит почти все твое время, особенно на мытье”. Стр. 162

“Отказавшие могут быть, непрошенных быть не должно”. Стр. 111

“Ешь витамин С хоть пачками, все бесполезно. Доза, даже в 30 раз превышающая суточную, не дает защиты от вирусов”. Стр. 103

“В одиночку осуши кулер в течение рабочего дня — и тебе конец”. Стр. 170

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЖИР ОСТАЛСЯ НА МАЛЬТЕ

Моя проблема, как и у многих жителей мегаполиса, — лишний вес. Жирок свисал с боков, живот висел, в него упиралась пряжка ремня, все рубашки расходились, джинсы обтягивали распухшие ляжки. На пляже чувствовал себя отвратительно...
Этим летом вместе с девушкой уехал на Мальту работать в дайвцентре. Работенка была в отличном коллективе и отличном месте. Было физически трудно: постоянно таскать тяжести, много плавать, бегать, помогать клиентам — и все это на 30-градусной жаре. Стал питаться правильно: овощи, фрукты, мясо, каши, к тому же пил много минеральной воды. Лето подарило мне массу приятных впечатлений и опыта, но самое главное — я похудел больше чем на 10 кг!
Впервые года за два я нравлюсь себе и доволен внешним видом (лучший подарок на мое 20-летие!). Спасибо MH и моей девушке за мотивацию.

ЛИСИЧЕНКО ИГОРЬ

MH: Игорь, "доволен собой" — один из признаков форматного читателя Men's Health. Добро пожаловать в клуб, и вот тебе рюкзак и гель для бритья от Gillette — для новых экспедиций.

НАПИШИ И ВЫИГРАЙ! Автор лучшего письма в декабре получит уникальный экспресс-термофильтр Quick&Hot от Tefal— горячая и чистая вода всего за 3 секунды!

ЗМИЙ ВООДУШЕВИЛ

Офис воодушевил материал про змия зеленого (стр. 80, MH-сентябрь). Все сразу заговорили о том, что надо вести здоровый образ жизни… и что надо бы это отметить (начало здорового образа жизни).

KOTOFEY

MH: А что, отличная идея! Отметить это грандиозное событие можно бодрящим коктейлем. Им же можно с утра выгонять остатки зеленого змия из не примкнувших пока к обществу убежденных трезвенников:

На одну порцию:

- 100 г апельсинового сока (лучше свежевыжатого)
- 100 г мандаринового сока (тоже лучше свежего)
- 100 г вишневого сока
- 1 ч. л. меда
- Веточка мяты
- Палочка корицы

Соки и мед смешать и настоять минут пять на мяте и корице. Ты получаешь: витамин С, природные анальгетики и эфирные масла для бодрости духа и тела.

ЗАЧЕМ Я ПЯЛЮСЬ?

Срываю целлофановую обертку, открываю журнал и попадаю в мир настоящих мужчин с сопутствующими им вещами. Читаю с чувством вины и стыда. Ведь за те четыре года, которые журнал успел уверенно обосноваться на моем столе, я так ни разу и не посетил спортзал, заменяя его общеразвивающими занятиями на дачном участке. Также не пошли на пользу советы о правильном и здоровом питании. В моем рационе преобладают восточно-украинская кухня и пиво из ларька. В одежде стиль "дворовый casual". Тогда зачем я каждый месяц покупаю эту стопку разноцветной глянцевой бумаги и, как слабоумный, выйдя из магазина, пялюсь на обложку? Наверное, что-то меняется внутри меня, раз я научился делать различия между одинаковыми, на первый взгляд, вещами и не оставаться к ним равнодушным...

SHIKAMARU

MH: Не наверное, а точно! С каждой бутылкой пива из ларька внутрь тебя, Shikamaru, попадают фитоэстрогены — антагонисты тестостерона. Заливай в себя по литру пива ежедневно — и уже через полгода столкнешься с уменьшением мышечной массы. Ну а дальше тебя ждут ухудшение или прекращение роста волос на теле и лице, увеличение грудных желез, расширение области таза... Справиться с такими мутациями простое созерцание обложки MH уже не поможет!

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

КАКОЙ ТОЛК БЕЗ РАДОСТИ?

В июльском номере, в "Мужских ответах" (стр. 28) ROMA RAMZ вопрос задал о трусах-стрингах, вы ответили, что трусы-боксеры смотрятся сексуальнее. Сколько раз я читал (и на страницах МН тоже!) о том, что тесное белье и тесные брюки затрудняют вентиляцию яичек. Что приводит к их перегреванию, тем самым делая сперму мужчины нежизнеспособной. Тогда какой толк от сексуальности мужчины, если он не в состоянии подарить женщине радость материнства?

СЕРГЕЙ МАМОШИН

МН: Сергей, попробуй хотя бы раз примерить трусы-боксеры нормального, своего размера (не в обтяжку) и желательно не резиновые. Твои яички останутся довольны.

НАБРОСИЛАСЬ И ВЫРВАЛА

Познакомился с девушкой, погуляли туда-сюда, пригласил ее к себе домой. На столе лежал августовский МН. Пока я ненадолго отлучился, она стала его читать. Открыла на какой-то странице, долго разглядывала, а потом взяла и начала вырывать страницы! Зачем, почему — толком и не объяснила. Журнал я спас, но он теперь в боевых ранениях от неравного боя. Девушки у меня больше нет.

АРТЕМ

МН: Навязчивое желание рвать бумагу возникает, если верить психологам, в момент нервного ожидания чего-то важного. Так что в следующий раз, Артем, коли пригласил барышню домой, сначала расслабь ее как следует, а уж после — отлучайся!

9 МЕСЯЦЕВ УЖЕ

Ни разу не читал журналы. Да и с вашим познакомился случайно — в салоне нетрадиционной медицины. В стопке из 10 журналов он был единственным мужским. Я так увлекся чтением, что пропустил свою очередь. После нетрадиционной процедуры я поплыл и совсем вылетело из головы название. Пришлось на следующий день возвращаться через весь город, потому что реально в нем было написано все, что интересовало меня на тот момент. И вот я с вами уже 9 месяцев.

STANISLAV

МН: Не удивил! Тем, кто с нами вот уже почти 12 лет (это столько в феврале журналу стукнет), давно известно: МН — покруче всякой аюрведы...

ПИТЬ — СОВСЕМ БРЕД

Привет! В сентябрьском номере МН вы пишете, что употреблять алкоголь и антибиотики вместе "...для жизни не опасно, но могут возникнуть нежелательные побочные эффекты вроде чрезмерного опьянения". А как же эффект антабуса, вызываемый, в частности, метронидазолом, бисептолом, кетоконазолом? Эти препараты снижают выработку в организме алкоголь-дегидрогеназы, что ведет к таким мерзопакостям, как тошнота, рвота, озноб, судороги, тахикардия, затруднение дыхания, вплоть до фатальной гипотонии и смерти от ишемии мозга. А вовсе не к "чрезмерному опьянению".

LISAVETA

МН: Мы и раньше знали, что пить вредно, но чтоб настолько!

87 ЧАСОВ БЕЗ СЮЖЕТА

В статье "7 самых долгих зрелищ" за 07.2009 увидел ошибку. Самым продолжительным фильмом является "Лечение от бессонницы" Джона Генри Тиммиса IV — 5220 минут (87 часов). На протяжении всей картины некто L.D. Groban читает свою поэзию (кое-где вставлены клипы хеви-метал с эротическим содержанием). Также данный фильм был зарегистрирован в Книге рекордов Гиннесса как самый продолжительный.

ДАНИИЛ

МН: Мы все же остановили свой выбор на фильме "Смерть на земле Энкантос", так как: а) это художественная лента с единым сюжетом; б) его хотя бы раз показывали целиком, в отличие от творения Тиммиса Четвертого.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Недавно, вместо того чтобы заработать немного денег, я выяснял у друзей и знакомых — чем бы они занимались, если б не надо было зарабатывать деньги. Записывал за ними и в ладоши хлопал — до чего же в жизни все хитро устроено. Менеджер по рекламе мечтает быть ресторатором, журналист — дальнобойщиком, продавец — гидом, работник банка — поваром. Только милиционеру, бывшему однокласснику, все нравится.

При этом у менеджера по рекламе диплом агронома, журналист учился на психолога, продавец — на юриста. Работник банка оканчивал музыкальное училище, что-то связанное с хоровым пением. Милиционер служил в армии и принципиально нигде не учился.

Всем за 30, у многих семьи, кредиты, некоторые переживают кризис среднего возраста. То есть изменить уже что-то достаточно сложно.

Прямо хочется всплеснуть руками и вопросить: как же так вышло-то? Но, без пафоса, все ж яснее ясного. Где-то родители надавили, где-то сам схалявил. Кто-то учиться пошел за компанию с корешами, а кто-то не понимает, что сейчас делать со своими желаниями. В смысле как обратить их в любимые деньги.

Есть в этом что-то неправильное. Неправильно, когда человек ходит каждый день на нелюбимую работу. Рисует графики роста продаж ненавистной компании, убирает улицы, которые его задолбали, возит на опостылевшем такси идиотов и мажоров. Шьет плохие куртки, потому что хочет не шить, а водить катер. Плохо водит катер, потому что мечтает о своем кафе. Варит так-себе борщи в раздумьях о цементном бизнесе.

И вот мы едим невкусную еду, носим неудобную одежду, ездим на плохих автомобилях, несмотря на то, что все мы вроде хорошие, приличные люди.

Добавим к написанному несколько грустных мыслей о том, что большинство из нас погрязло в долгах, делах и собственных страхах, чтобы что-то менять, — и можно идти топиться.

Если вы все-таки не убежали топиться, то попробуем найти другой, более сложный выход из этой ситуации.

Есть такой приятный тип людей с особым качеством — его иногда называют предпринимательской хваткой, но это, скорее, чуткость к самому себе. Если таким людям что-то не нравится, они сразу пытаются это исправить. Если нравится — стремятся уделить этому максимум времени, выводят свое увлечение на самоокупаемость и доходность. Я знал человека, который после похода в горы бросил офисную работу и устроился помощником проводника. Через год у него была своя турфирма. Еще через год он бросил горы и увлекся пчеловодством. Сейчас, если я не ошибаюсь, он живет в Москве, занимается веб-дизайном.

Бывшая однокурсница, родив ребенка, тут же открыла курсы для будущих мам по естественному вскармливанию. Это оказалось востребованным.

Одна барышня так любила готовить, что в один прекрасный день плюнула на свою работу кассира и раскидала по интернету и газетам объявление о том, что готовит домашние обеды. Через пару месяцев уже обслуживала три организации. И не готовила, а летала — творила.

Я говорю не о смелости — той, которой нам не хватает, чтобы набрать кредитов и начать свое дело. Вот тут как раз и нужна та самая предпринимательская жилка, которая придаст уверенности и в итоге выведет. Я еще раз говорю о чуткости к самому себе. Если ты делаешь то, что ты не хочешь делать, не стоит убеждать себя в том, что это твой долг и это твой подвиг. Такой подвиг никому на самом деле не нужен.

В какой-то момент мы забываем, что жизнь должна приносить удовольствие. Мы его ищем в веселых пьянках и чрезмерном экстриме, от которых бывают только проблемы с законом и печенью. Удовольствие, о котором я говорю, связано с пониманием, что ты делаешь и зачем. Подхватите свое желание — и можете меня утопить, если это в итоге не принесет деньги.

Если бы мне не надо было зарабатывать деньги, я бы все равно что-нибудь писал. В последнее время кажется, что еще бы путешествовал. Если через пару лет я буду путешествовать и писать путевые заметки, значит, я сейчас все правильно понял.

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СВОЮ РАБОТУ?

Такой вопрос задал портал Superjob.ru половозрелым россиянам. Только 40% ответили утвердительно.

1. Очень люблю — **11%**
2. Люблю, но без фанатизма — **29%**
3. Отношусь спокойно — **42%**
4. Ненавижу — **10%**
5. Не хочу отвечать — **8%**

Сентябрь 2009 г., 3500 респондентов

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

MHEALTH.RU

НОВЫЙ ДИЗАЙН САЙТА!

Читай мужские новости

Eat fast — die young

По мнению австралийских ученых, жирная пища, а также еда с синтетическими ароматизаторами может менять структуру ДНК и влиять на экспрессию генов...

Космическое буррито

Астронавт с "Дискавери" показал всему миру, как он готовит буррито в условиях Международной космической станции...

И другие ежедневные новости

"Фитнес для умных"

"Примечательно, что книга была дописана 1 сентября — в День знаний. Но еще более удивительно, что она в принципе дожила до выхода. Я трижды порывался ее стереть. Почему? Она, по сути, никому, кроме меня, не нужна..."

Остальные душераздирающие подробности найдешь в блоге твоего персонального фитнес-тренера: mhealth.ru/blog/Dimakrat/

Смотри и слушай

Еженедельный "Фитнес онлайн с Дмитрием Смирновым"

Как укрепить связки колена, тазобедренных суставов и голеностопа? Можно ли укрепить связки при помощи специального питания? Как питаться (и вообще как строить утро), если необходимо тренироваться с утра? Можно ли чередовать круговые тренировки и общие?

Ответы на эти и многие другие вопросы получишь, посетив видеоэнциклопедию фитнеса mhealth.ru/video/fitness/

Дискутируй на форуме

Sammo: Были у вас случаи, когда вторая половина отказывалась понимать ваши увлечения? Как с этим боролись, кто в итоге победил?

Kai: У меня нет увлечений, которые граничат с патологией! Правда, бывают "обиды" из-за просмотра футбола.

Sammo: Вот у меня как раз из этой области проблема. Упирается жена и все тут. Во время любого матча обиды начинаются. Пока не знаю, кто победит... переговоры в процессе!

Axe: На хрен такую половину. Что тебе дороже — твои жизненные интересы или девчушка?

Хулюганьё: Иногда можно приучать вторую половину к своим увлечениям. Типа "я попробую твои, а ты хотя бы разочек — мои".

И другие обсуждения ждут тебя на нашем форуме: forum.mhealth.ru/

Новый дизайн сайта

Спрашивай у специалистов

Теряешься в магазинах одежды? Не знаешь, что купить, а продавщицам веры нет? Тебе поможет наш новый эксперт по стилю Лилиана Модильяни.

Чем мне обновить гардероб верхней одежды? Проблема в том, что я высокий и худой и большинство курток моего размера и длины висят на мне, как мешок.

Михаил Ф.

Михаил, для твоей фигуры подойдут двубортные пальто до середины бедра. Двойной ряд пуговиц сделает тебя визуально чуть шире, кроме того, пальто обычно подчеркивает достоинства мужской фигуры, а не скрывает их. Сочетай его с прямыми джинсами и брюками — и будешь самым стильным этой осенью!

Есть другие вопросы? На другие темы? О фитнесе, диете, здоровье, сексе? Задай их в разделе "За советом": mhealth.ru/advice/

А также

Читай блог журналиста-путешественника Валерия Шанина о его кругосветной экспедиции по пяти частям света (Европа, Азия, Африка, Океания, Америка) и сорока восьми (!) странам, с которыми у России безвизовые отношения или упрощенный визовый режим.

http://www.mhealth.ru/sp/blog_travel/

Men's Health

объявляет всероссийский конкурс

PRO ДВИЖЕНИЕ Men's Health

ВКЛЮЧИ МОЗГИ!
ПОЛУЧИ АВТОМОБИЛЬ!

Подробности — на PRO.MHEALTH.RU

Главный приз конкурса — **новый Toyota RAV4!** Настоящее японское качество и самые передовые технологии!

Приз предоставлен ООО "Тойота Мотор"
WWW.TOYOTA.RU

Второй приз — **скутер Clevermoto!** Два колеса даже лучше четырех — сэкономишь на зимней резине.

Третий приз — **горный велосипед Forward 4212!** Никакого бензина и очередей в ГАИ!

Приз предоставлен компанией Forward
WWW.FORWARDBIKE.COM

Каждый участник получит от нашего журнала майку с символикой конкурса!

DFM 101.2 **Голос "PRO-Движения"**

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ PRO-ДВИЖЕНИЯ

Конкурс "PRO-Движение Men's Health в твоем городе" набирает обороты. Претендентов на победу с каждым днем становится все больше. Но шанс отхватить и увезти домой один из трех отличных призов у тебя еще есть!

В чем суть конкурса? Все просто! Читатели МН устраивают в своих городах различные мероприятия, прославляющие журнал. Подвиги эти они фиксируют, а затем — присылают фото (или видео) с подробным описанием события на pro@mhealth.ru. Или оставляют на pro.mhealth.ru, заполнив анкету. Вот, собственно, и все. После этого каждый участник получает реальный шанс выиграть новенький RAV4, скутер или горный велосипед.
Выносим на твой строгий суд три акции, устроенные читателями, пока мы работали над этим номером МН.

23.08 АДЖИЛИТИ

Идея и реализация: Михаил Опятюк, Салават

"Несмотря на проливной дождь, мы провели свой вариант промоакции — соревнования по кинологическому спорту — аджилити. В акции принимали участие 36 собак из четырех городов Башкирии: Уфы, Стерлитамака, Ишимбая и Салавата. Все было как на настоящих соревнованиях — вручение кубков, медалей... И последнего номера Men's Health.
Акцию освещало местное ТВ".

11.09 И 13.09 УИКЕНД НА КОЛЕСАХ

Идея и реализация: Дмитрий Моисеев, Орел

"Акция "PRO-Движение по-орловски" состояла из двух этапов — показательных выступлений по BMX и скейтбордингу, собравших целую толпу зрителей в центре города, и драгрейсерских заездов лучших гонщиков Орла и области. Как вы понимаете, оба дня пролетели для зрителей и участников на повышенных скоростях. Все спортсмены получили фирменные футболки, а победитель гонок — полное собрание Men's Health за последний год".

20.09 ДЖИП-ТРИАЛ

Идея и реализация: Андрей Васютин, Краснодар

"Джип-триал — самый настоящий мужской вид спорта. И очень подходит для продвижения самого настоящего мужского журнала.
Наша акция привлекла не менее 3000 зрителей, ведь проводилось мероприятие в День города в живописном месте на берегу р. Кубань. Помимо спортивной части, для гостей была подготовлена также насыщенная развлекательная программа: дискотека нонстоп, конкурсы... Плюс, разумеется, зоны для отдыха и питания. Соревнования освещали местные СМИ".

Тебе не слабо устроить в своем городе что-то и поинтереснее? Что ж, попробуй! И не стесняйся обращаться в редакцию за помощью. Мы с удовольствием вышлем тебе футболки с символикой конкурса и предоставим файл с логотипом МН.

ВАЖНО!

- Заявки на участие в конкурсе принимаются до 30 ноября 2009 года включительно.
- Онлайн-голосование за лучшие работы на mhealth.ru начнется только после 30 ноября 2009 года.
- Имена победителей конкурса — самых ярких и креативных читателей, по мнению редакции Men's Health и посетителей сайта pro.mhealth.ru, — будут опубликованы в февральском номере Men's Health.
- Обязательные условия для участия в конкурсе: гражданство — РФ, возраст — от 18 лет.
- В ходе выполнения задания конкурса участник не должен совершать правонарушений: граффити на стенах, костры на площадях и массовые драки жюри не рассматривает.
- Налог на приз платит победитель.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Роман Мальков специалист по питанию

Лилиана Модильяни специалист по стилю

Антон Иванов специалист по технике

Евгений Пашанов специалист по здоровью

Ольга Сабельникова специалист по грумингу

Какие лучше выбрать средства по уходу за волосами? Чем голову ни помою — на следующий день ужас! Вроде и блестят, но какая-то безжизненность и лохматость...

ВАСИЛИЙ

Существуют маски для волос, причем именно для мужчин (L'Oreal Homme, Garnier, Schwarzkopf&Henkel). Они питают волосы по всей длине, придавая им блеск и эластичность. Применять их можно хоть каждый день. Подобрать нужную тебе линию (шампунь, кондиционер, маска) удастся только опытным путем. И кстати, здоровыми и красивыми волосы выглядят не только благодаря средствам по уходу. Не менее важно правильно питаться и меньше стрессовать.

Недавно заметил, что жевательная резинка содержит заменители сахара. Стоит ли обращать на это внимание?

АРТЕМ Е.

В жевательной резинке содержатся имитаторы и стабилизаторы вкуса, размягчители резины, красители — все это химические реагенты. Когда они вместе со слюной попадают в желудок, то смешиваются с другими химическими веществами, содержащимися, например, в энергетических напитках. Твой желудок превращается в настоящую химическую лабораторию. Что продуцирует такая лаборатория? Канцерогены — вещества, вызывающие рак.

ПРИ КАКОМ РОСТЕ СТОИТ НОСИТЬ ГАЛИФЕ? САМ Я 190 РОСТОМ, ХУДОВАТ. МНЕ ПОЙДЕТ?

ОЛЕГ

В этом сезоне галифе на пике популярности. Все ведущие дома моды представили свои модели: Roberto Cavalli, Balenciaga, Noir, Dsquared². Такого разнообразия фасонов не было еще никогда — спортивные, брюки, джинсовые, восточные. У галифе есть одно интересное свойство — они смотрятся хорошо и на худой фигуре, и на крупной. Единственное, с ними стоит быть аккуратнее при маленьком росте, но тебе это не страшно. Выбирай не слишком обтягивающие модели. В твоем случае они сделают фигуру более пропорциональной.

Собрался покупать авто, остановился на Renault Logan и Ford Focus, что брать?

ИВАН КОРПУШЕНКОВ

Logan изначально создавался как бюджетный автомобиль для Восточной Европы, и на первом месте стояла цена, которая должна была быть небольшой. На деле получилась настолько удачная машина, что и в более благополучной Западной Европе продажи Logan (в некоторых странах он продается как Renault, в других как Dacia) превзошли все ожидания. Машина и правда хорошая, но с Focus они выступают в разных классах. Ford строил машину, готовую на равных конкурировать с VW Golf, Honda Civic, Citroen C4, Mazda 3 и другими современными авто. Короче, Focus однозначно лучше Logan по всем параметрам, кроме цены.

У меня немного увеличены вены на икрах (подозреваю варикоз), не вредно ли ездить на велосипеде?

МИХАИЛ

Нет, с варикозным расширением вен на велосипеде ездить не вредно. Даже наоборот — физическая активность, при которой ноги движутся, а не находятся в застойно-вертикальном положении, весьма полезна. Самое неприятное для варикоза и повышенного риска тромбоза глубоких вен нижних конечностей — находиться без движения, например, сидя в автомобиле или стоя у операционного стола/прилавка (не зря ведь варикоз — профессиональная болезнь хирургов, продавцов и т.д.). Так что катайся на здоровье. Но и не забудь сходить к врачу-флебологу — он подтвердит или развеет подозрения и скажет, как побыстрее избавиться от этой проблемы.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

Я ВЛЮБИЛСЯ, НО ОНА ТОЛКОМ МЕНЯ НЕ ЗНАЕТ. КАК ЗАВОЕВАТЬ БОГАТУЮ, КРАСИВУЮ, ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТУЮ, ЭНЕРГИЧНУЮ ДЕВУШКУ?

ДМИТРИЙ МАЛЫХ

Ой, делов-то: разбогатеть, накачать шесть кубиков пресса (если сможешь больше — даже лучше), перечитать подшивку MH за 11,5 лет и идти налаживать более близкое знакомство.

Купил на свадьбу костюм серебристо-стального цвета и черные туфли. С черным ремнем не очень — будто пополам меня рассекает (рубашка белая). И галстук никак не подберу. Как быть?

СЕРГЕЙ ЛЕПСКИЙ

Черный пояс действительно будет визуально рассекать светлый костюм пополам, что невыигрышно смотрится на фотографиях. Нужно отдать предпочтение светлым или белым ботинкам и, соответственно, светлому или белому ремню. Это будет оптимально и создаст стильный и цельный образ. Что касается галстука, то варианта два:

1) Быть без галстука (если невеста не против), просто расстегни 1-2 пуговицы на рубашке, и получится чуть-чуть богемный вид.

2) Использовать галстук белого цвета без цветного рисунка (он может быть фактурным) или смелого и необычного цвета — в таком случае он может сочетаться с цветами твоей бутоньерки.

Можно набрать мышечную массу на соевом белке?

ЕВГЕНИЙ

Нет! Соевый белок содержит фитоэстрогены, которые стимулируют эстрогеновые рецепторы, то есть действуют как женские половые гормоны. Это приводит к увеличению жировых отложений по женскому типу. Кроме того, в соевом белке содержатся ингибиторы пищеварительных ферментов, что ведет к ухудшению переваривания белков пищи.

Я брею между ног. Скажите как девушка — это привлекательно? Возбуждает или нет?

ROMA

Во мне, как в девушке, это возбуждает только одно — любопытство. Зачем ты, собственно, это делаешь? Подстричь особенно кустистые области можно, но к чему такие радикальные меры?

Хотя, безусловно, многое зависит от того, что у тебя там между ног, помимо шерсти. Как ты понимаешь, чем серьезнее агрегат, тем меньше внимания к общему декору. А если ты, ко всему прочему, еще и человек хороший, можешь хоть Микки-Мауса на лобке вытатуировать. Достойному парню с соответствующим пенисом прощается и не такое.

Почему бывшие девушки постоянно интересуются моей личной жизнью: спрашивают, с кем я в данный момент встречаюсь, как ее зовут?

ОЛЕГ

Дело не в каких-то там чувствах или влюбленностях, а в банальном собственническом инстинкте. Не так-то просто считать парня своим, делить с ним горести, радости и одну подушку, в конце концов, тратить на него лучшие недели/месяцы/годы, а потом бац! — и оказаться как бы не при делах. Обидно? Не то слово. Вопросы о новых пассиях — это попытка продлить свое присутствие в твоей жизни. Ну и повод позлорадствовать, что твоя новая — толстуха, тупица и неудачница (то есть не ровня Ей). Чем больше в арсенале у девушки парней, для которых она была лучом света и путеводной звездой (реально или сугубо в ее фантазиях), тем лучше это для ее самооценки и внутреннего фэн-шуй в целом.

Что вам, женщинам, нужно? Что у вас в голове? Понимаем друг друга без слов. Цветы, внимание, все капризы. Но нет! Ей нужен тот, кто будет пинать, унижать, плевать... Что с вами?

ОЛЕГ УСТЮГОВ

Нам (женщинам) нужно, чтобы вы (мужчины) вели себя по-мужски. А именно имели мужество спросить у нас напрямую, почему какой-то скот нам милее безупречно внимательного парня, а заодно были готовы выслушать и принять наш честный ответ. Даже если он звучит как "сердцу не прикажешь".

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я худой, с маленькими плечами, рост 186, смуглый. Что советуете носить, каких цветов избегать?

DANIK433

Не стоит бояться ярких цветов, таких как фиолетовый, бордовый или яркосиний. Классический черный тоже будет идеален. Эти цвета подчеркнут смуглость твоей кожи. Блеклые или размытые тона могут сделать вид болезненным, поэтому их лучше избегать. Для того чтобы добавить объема сверху и скрыть не слишком широкие плечи, подойдут всевозможные шарфы. Не бойся подчеркивать фигуру с помощью одежды! Твоя задача не скрыть худобу, а подчеркнуть стройность. Не нужно надевать балахонистые вещи, сделай выбор в пользу приталенных рубашек и пиджаков, а также прямых джинсов и брюк.

Вечером начались ужасные боли в желудке, рвота, вздутие. Продолжается уже больше суток. Не подскажете, чем может быть вызвано такое? И как правильно лечиться? Физические нагрузки нужно исключить? Или, может быть, наоборот, активировать работу организма?

ЛЕНАР ШАКИРОВ

Описанные симптомы встречаются при пищевом отравлении. Как средство первой помощи можешь использовать марганцовку, разведенную в холодной воде так, чтобы раствор был окрашен в слабый розовый цвет. Пей его на протяжении всего дня. Эти меры предотвратят дегидратацию и очистят кишечник от бактерий. Если не почувствуешь облегчение в течение суток, обратись к врачу. Физические нагрузки абсолютно исключены.

Toyota LandCruiser 100 — это хороший выбор для начинающего водителя?

ДМИТРИЙ

Одна из главных трудностей начинающего водителя — почувствовать габариты машины. Парковаться во дворе, разъезжаться на тесных улочках и сдавать задом на тесной парковке поначалу будет сложно на любом авто. А теперь представь, что делать все это тебе надо будет на автомобиле шириной почти 2 м и длиной почти 5 м. Честно говоря, сложно придумать худшую машину для первых месяцев вождения. Если обойдется без царапин и мелких ДТП, это будет настоящим везением. С другой стороны, после "лендкрузера" ты сможешь парковать даже баржи и авианосцы.

Купил себе светло-серый пиджак. В тканях не разбираюсь, но мнется он ужасно, особенно с сумкой через плечо. Что с ним лучше носить? Очень люблю, как одеваются англичане.

ДИМКА

Твой пиджак, скорее всего, сделан из ткани с большим процентом хлопка, поэтому ведет себя так непредсказуемо. К такому больше подойдет сумка, которую носят в руке, типа саквояжа, либо портфель. Это как раз создаст английский стиль. А если еще добавить к нему джинсы светло-голубые или классического синего цвета, повязать на шею шарф и надеть туфли-оксфорды, то получится именно то, что ты хочешь, — образ лондонского денди, чуть-чуть небрежный, но элегантный.

До какого возраста растет человек? Могу ли я вырасти еще сантиметров на 10 и что для этого нужно? Мне 19, рост 180.

ШЕЛЕСТ

На 10 см — сомнительно. Как правило, мальчики растут лет до 22. Но весь период роста делится на периоды ускорения и замедления. Последнее такое ускорение приходится на подростковый возраст — с 11 до 17 лет, который ты уже благополучно миновал. Шанс вырасти после 19 лет минимален — он возможен только за счет исправления осанки — например, устранения сутулости, сколиоза и т.д. (если они у тебя есть). Но даже тогда дополнительный "рост" составит не более 3-5 см.

Чувствительная жирная кожа на лице, черные точки... Что делать?

МИХАИЛ СЛЕПОВ

Забыть про мыло и очень горячую воду: мыло буквально кишит щелочью, раздражая и суша кожу, а горячая вода способствует выделению кожного сала. Умываться только теплой водой и потом ополаскивать лицо холодной, что сузит поры и уменьшит салоотделение. Пользоваться лосьонами и гелями для чувствительной жирной кожи.

Год назад произошел перелом носа со смещением из-за удара кулаком, вовремя не вправил. Врач предлагает пластическую операцию, она мне не по карману сейчас. Можно ли заново сломать нос, а затем вправить?

НИКОЛАЙ

Мне, как врачу, кажется, что все же ломать нос заново, а потом его вправлять — это не слишком человечно и, наоборот, слишком радикально. Поэтому лучше все же постараться сделать пластическую операцию на том "материале", которым ты располагаешь сейчас (я имею в виду, нос, конечно, а не деньги, а вот деньги придется заработать или наскрести по родным и близким).

ФОТО: FOTOBANK, VOSTOCK-PHOTO, EAST-NEWS

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

SPACE-BALL

Придуманная в 60-е годы игра одно время была частью программы подготовки астронавтов NASA — считалось, что умение координировать свои движения в прыжке пригодится в невесомости. Что ж, раз космический туризм обещают сделать доступным в ближайшие 10 лет — самое время и нам начинать подготовку.

- **Габариты (длина, ширина, высота):** 4,2x2,6x3,2 м
- **Вес:** 184 кг
- **Материал:** рама из нержавеющей стали и устойчивый к ультрафиолету полипропилен.

Игровую площадку окружает сеть, не дающая мячу вылететь.

- **Суть игры:** цель игрока — пробросить мяч через корзину-тоннель, чтобы тот упал на стороне соперника, задача которого в свою очередь этот бросок перехватить или заблокировать. Пропущенный мяч — это гол, после него подача переходит к пропустившему.
- **Количество игроков:** 2
- **Максимальный вес игроков:** суммарно — не больше 180 кг.
- **Тебе пригодятся навыки**: баскетболиста, волейболиста, прыгуна на батуте.
- **Цена:** $700
- **Купить:** funtekusa.com ■

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Иван Буров, Павел Горбачев, Василий Ковалев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Валентин Ткач

ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ ФАКТОВ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЖЕНСКОЙ НАТУРЫ. ПРИ ЭТОМ ЧЕТЫРЕ ИЗ НИХ — САМОЕ НАСТОЯЩЕЕ ВРАНЬЕ. НАЙДИ ТОТ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ РАБОТЫ УЧЕНЫХ, И ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ.

№1

Ученые Орлеанского института культуры выделили ген, который заставляет женщин вести себя брутально и по-мужлански. Интересно, что у мужчин этот ген отвечает за музыкальные способности.

ФОТО: PICDESK

№2

Горбоносость женщины — признак активности того же гена, что отвечает за ее сексуальную гиперактивность, утверждают специалисты из Тавистокского университета.

№3

Аналогичную связь между гиперсексуальностью и шириной ступни выявили в Мальтийском институте анатомии человека.

№4

Запах грейпфрута делает женщину в глазах мужчины на шесть лет моложе, уверены ученые из Исследовательского фонда запахов.

№5

Чувствительность точки G зависит от кулинарных предпочтений женщины, говорит доктор Хамин Юсундур из Шотландского медицинского колледжа.

ОНА?

Вспомни правила математики и вычисли, насколько твоя нынешняя девушка тебе подходит.

$$50\left[\left(\frac{2X+\pi+25}{Z+F+\varphi+25}\right)^{\left(\frac{A+\sqrt{t}+25}{50}\right)}\right]=\Sigma\%$$

X — Что из нижеперечисленного ты делал? (Прибавь балл за каждый поступок.)

- Вывешивал совместные фотографии на Facebook.
- Предпочитал вечер с ней встрече с лучшим другом.
- Посылал ей минимум два SMS в день.
- Прикидывался больным, чтобы провести с ней больше времени.
- Просил ее о помощи.
- Бросался на защиту, если в ее отсутствие кто-нибудь говорил о ней обидные вещи.
- Стер фотографии, письма и SMS бывшим подружкам.
- Думал: а вдруг она — та самая, еще до того, как тебе на глаза попался этот тест.

π — Ты застрял в лифте с ней, ее родителями и своими родителями. Через сколько часов возникнет скандал? (Предположим, всего вы просидите вместе 8 часов.)

Z — Она просит тебя в 6 утра 1 января везти антикварный шкаф ее дедушки на дачу. Ты:

- Покорно соглашаешься **(1)**
- Соглашаешься, но в душе злишься **(2)**
- Соглашаешься, но ворчишь **(3)**
- Аккуратно отказываешься **(4)**
- Отказываешься и закатываешь скандал **(5)**

F — Как ты отреагируешь, проснувшись среди ночи от ее храпа? Поставь оценку от 1 до 10, где 1 — "О боже, как трогательно сопит мой зайчик!", а 10 — "Б, да она как пьяный медведь!".**

φ — Сложи:

- Разницу в длительностях вашей учебы, в годах.
- По одному баллу за каждые 10 баллов разницы в ваших IQ.
- Насколько вы непохожи внешне, по шкале от 1 до 10 (где 1 — почти близнецы, а 10 — небо и земля).
- Насколько несхожи ваши увлечения, по шкале от 1 до 10 (аналогично предыдущему примеру).
- Насколько у вас разные политические и религиозные взгляды, по той же шкале.

A — твой возраст.
t — сколько месяцев ты ее знаешь.

Σ — столько в ней процентов от твоей единственной и неповторимой.

Без топора, зато с плеткой

Из трех стереотипов, связанных с женщинами, МН верит лишь в один.

1 Устрицы — только для мужчин

МИФ Большинство афродизиаков действуют на женщин не хуже, чем на нас. Особенно те, что стимулируют кровообращение — например, острый красный перец. Но и устрицы с мидиями не помешают — цинк ей нужен не меньше, чем тебе.

2 Она хочет пожестче

ПРАВДА В природе самец доминирует. А секс — это то немногое в нашей жизни, что сохранилось неизменным со времен лазания по деревьям. Веди себя в койке как самец, а не как менеджер среднего звена. И будет тебе счастье.

3 Она хочет, чтобы ты был по-мужски хозяйственным

МИФ Если руки у тебя растут вовсе не из плеч, не расстраивайся. Современные барышни к слесарно-столярной несостоятельности своих избранников относятся лояльно. 20% опрошенных социологами девушек и вовсе говорят, что сами отлично управляются "по мужскому делу". При этом те же девушки в качестве сценария идеального вечера обозначили — "ужин, приготовленный им самим". Так что открывай наш журнал на стр. 124, а шкафы пусть собирают специально обученные люди.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ!

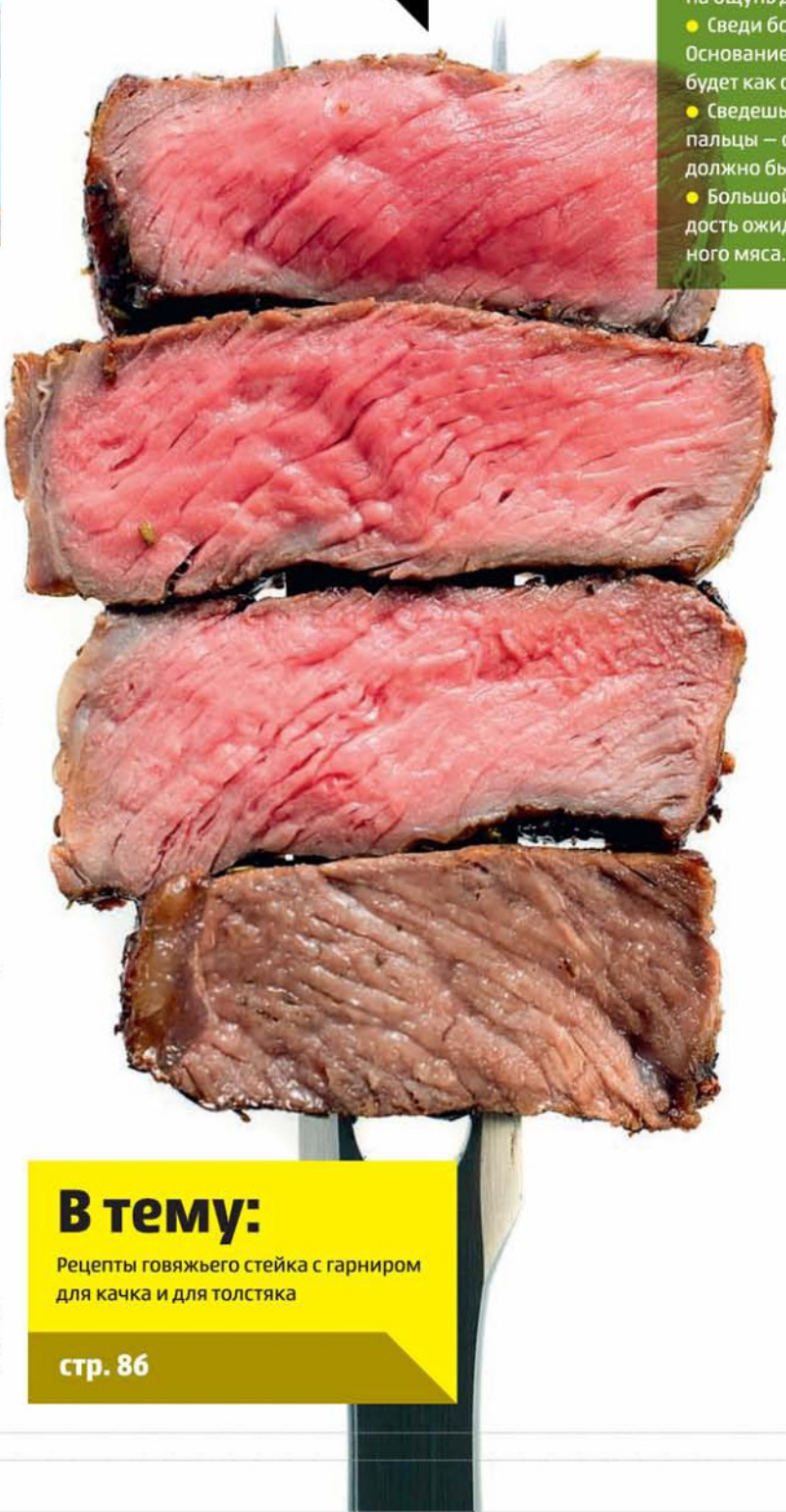
Ура! У нас есть футболка и рюкзак от Reebok с автографом нашего друга и героя Александра Овечкина. И мы готовы их отдать — в хорошие руки.

А получит их тот, кто первым пришлет нам единственно верное высказывание о женщинах с предыдущей страницы. Отправляй письмо по адресу gologramma@imedia.ru, не забыв в теме письма написать: "Невероятно, но факт!", а в самом письме указать свои контактные данные.

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

В мясо

Мы поймали приехавшего на Октоберфест в Москву именитого баварского повара Фридриха Обойковица и попросили его научить нас по-человечески жарить говядину.



1 КАК ВЫБРАТЬ

Первое, на что нужно обращать внимание, — цвет мяса. Чем оно светлее — тем свежее. Самое лучшее мясо, разумеется, самое дорогое — это филе и задняя часть, большие, сочные куски. При этом каждая часть туши годна для соответствующих блюд. "Если даже самое дорогое и постное филе ты мелко нашинкуешь и приготовишь рагу — будет не так вкусно. Вкус филе раскрывается, если его зажарить и запечь целиком", — говорит Фридрих.

3 С ЧЕМ ПОДАВАТЬ

В принципе, с любым классическим гарниром — картофелем, рисом, овощами. Но лучше всего со вкусом говядины (убежденные качки и борцы с лишним весом сейчас аплодируют) сочетаются отварные или печеные овощи, говорит Обойковиц. Из пряностей рекомендуем розмарин, базилик и душицу, а в качестве основы для маринада — помидоры и белое вино. А вот чеснок ко вкусу говядины подходит не очень.

Тест на готовность

- Сведи большой и указательный пальцы в кольцо и дотронься пальцем другой рукой до основания большого пальца. Таким же на ощупь должно быть сырое мясо.
- Сведи большой и средний пальцы. Основание большого пальца на ощупь будет как стейк с кровью.
- Сведешь большой и безымянный пальцы — сможешь понять, каким должно быть мясо средней прожарки.
- Большой и мизинец — такая твердость ожидается у хорошо прожаренного мяса.

2 КАК ГОТОВИТЬ

Самое главное в приготовлении мяса — четко уловить тот момент, когда его пора снимать с огня. Одна из частых ошибок — чрезмерно долгое обжаривание. Из-за этого мясо высыхает и становится безвкусным. Даже самый толстый кусок будет полностью готов через полчаса. А в среднем филе нужно обжаривать минут по 10 с каждой стороны, не больше. Другая ошибка — подавать мясо сразу после окончания жарки. Нужно обязательно дать ему дойти, чтобы оно размягчилось, подостыло и впитало в себя вышедшие при жарке соки. Нужно потомить готовое мясо минут пять на остывающей сковороде, а затем еще минут пять — на тарелке. Крупные куски лучше завернуть в фольгу и держать так, пока фольга не остынет и ее можно будет развернуть, не обжигаясь. Блюдо получится потрясающе сочным и ароматным.

В тему:

Рецепты говяжьего стейка с гарниром для качка и для толстяка

стр. 86

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD

СБРОСИЛ — И ЖЕНИЛСЯ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Я всю жизнь занимался спортом — лыжи, футбол, бег, все на свете. Но, видимо, кола, чипсы и пицца оказались сильнее. Обнаружив однажды на весах цифру 116, я решил действовать.

ДМИТРИЙ ВОЛОДИН
Возраст: 22 года
Рост: 183 см
Вес до: 116 кг
Вес после: 75 кг
Стаж: 1,5 года

Сел на бессолевую диету и за два месяца лишился 14 кг. Следующие 8 кг у меня отняли уже 4 месяца энергичных кардиоупражнений (лето, свежий воздух, спортивная площадка), но на отметке 94 я завис наглухо. Стимул наброситься на занятия с удвоенной силой, к счастью, появился — в виде моей будущей (а сейчас уже настоящей) жены.

Я придумал себе простенькую систему упражнений — 100 отжиманий, пара упражнений на пресс, общая разминка для рук-ног. В качестве кардио — бег, зимой лыжи и особенно скакалка и батут. Упражнения с ними были не только эффективны, но и доставляли массу удовольствия. Главное — регулярность. Я занимался каждый день минимум по 30 минут, а 2-3 раза в неделю — более серьезно. Сейчас продолжаю регулярно заниматься, но акцент делаю уже на силовые упражнения — мышц к концу похудения не осталось совсем.

Питание — я решил не ставить себе никаких ограничений. Просто здоровая еда. Мясо, рыба, овощи и злаки. Но порой, когда очень хотелось, не отказывал себе в удовольствии съесть шоколадку. Ну и, конечно, мотивация, без нее никак.

● **Комментарий фитнес-редактора Дмитрия Смирнова:** Ну, как всегда, большинство наших худеющих делают упор на энергозатратность самих тренировок, а не на степень их воздействия на организм, именно поэтому в конце "мышц не осталось совсем". Я бы предпочел, чтобы Дмитрий с самого начала стал включать в свой график 3-4 получасовые тренировки в зале. И успех пришел бы быстрее, и с мышцами под конец был бы полный порядок! Зато мне понравился подход к питанию.

● **Комментарий диетолога Романа Малькова:** Присоединяюсь к Дмитрию. Перед нами классический пример того, как важна сбалансированность программы, в ней должны присутствовать и кардио-, и силовые упражнения.

Мы продолжаем искать героев. Пришли историю своего чудесного преображения на gologramma@imedia.ru — и получи отличную микроволновку Ora-Ito от Gorenje. В конце года мы выберем лучшего худеющего и подарим ему набор кухонной техники Gorenje.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Твои скакуны

Скакалка — любимый снаряд боксеров. Вот шесть поводов полюбить ее лыжникам, теннисистам, футболистам-баскетболистам и прочим толстякам.

КРЕСТ

Прыгай, перекрещивая руки, когда веревка будет на уровне твоих глаз. Когда веревка снова пройдет мимо глаз, верни руки в исходное положение.

▶ Идеально для мышц спины, плеч и рук. Отличный способ улучшить координацию теннисистам.

ПРОСТО ПРЫЖКИ

Разверни локти внутрь, почти прижав их к туловищу, кисти рук отведи на 25-30 см от тела. Ноги вместе, колени слегка согнуты. Прыгай, приземляясь на подушечки пальцев.

▶ Идеально для сжигания жира. Особенно не разгоняйся, чем больше прыжков ты сделаешь, тем лучше.

ПРЫЖКИ ЛЫЖНИКА

Прыгай так же, как в предыдущем упражнении, корпус держи прямо. Приземляясь, ставь сведенные вместе ноги то правее, то левее, как на рисунке.

▶ Идеально для тренировки мышц ног, упражнение полезно лыжникам.

НОГИ ВВЕРХ

Начни с обычного прыжка, затем каждый раз, как скакалка проходит внизу, прыгай, высоко подняв то одну, то другую ногу.

▶ Идеально для тренировки равновесия и проработки мышц пресса. Поможет при занятии энергичными видами спорта вроде футбола.

СУПЕРПРЫЖКИ

Сделай три обычных прыжка, а на четвертый подними колени так высоко, как только сможешь.

▶ Идеально для проработки мышц пресса и коленей. Особенно рекомендуем его волейболистам и баскетболистам.

УПАЛ, ОТЖАЛСЯ

Врачи из "Британского медицинского вестника" очень любят ходить на четвереньках. Говорят, это полезно для мышц пресса и кора. И мы им верим — они же все-таки врачи.

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч.
2. Прогнись в пояснице и опустись вниз, чтобы коснуться руками пола.
3. Шагай руками вперед, пока тело не выпрямится параллельно полу, а руки не встанут точно под плечи перпендикулярно полу.
4. Напряги пресс и держи его напряженным до конца выполнения упражнения.
5. Продолжай шагать руками вперед, вытягивая свое тело вдоль пола, но не ложась на него.
6. Дойдя руками до крайней точки, начинай шагать ногами и плавно вернись в исходную позицию.
7. Сделай 6-10 повторов этого упражнения.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ОТТЯГИВАЕТ!

"Если выпил хорошо, значит, утром плохо. Если утром хорошо, значит, выпил плохо" — гласит народная мудрость. Первое утверждение про тебя? Попробуй средства от похмелья, практикуемые разными народами Земли.

ПО-НЕМЕЦКИ

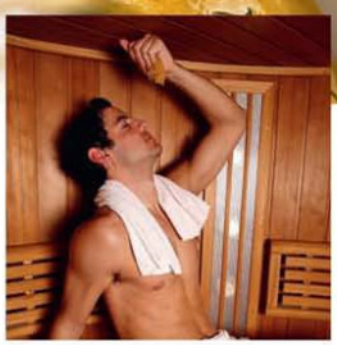
Маринованная селедка с горчицей

Селедка, помимо необходимого тебе белка, богата солями, которые ты вымыл вчера, бегая в туалет. Горчица же действует как легкое обезболивающее — что тебе тоже поможет. Главное — избежать соблазна по-немецки запить это все парой литровых кружечек пива. До Нового года так будешь лечиться.

ПО-ГРЕЧЕСКИ

Цацики

Чтобы сделать этот густой соус, смешай стаканчик натурального йогурта с мелко нарезанными огурцом и зубчиком чеснока, ложкой оливкового масла, добавь по щепотке сушеной мяты и перца чили. Заешь им свой завтрак. Йогурт успокоит твой измученный желудок, чеснок и чили улучшат кровообращение, помогая организму быстрее выгнать из себя токсины.



ПО-ФИНСКИ

Сауна

Сразу предупреждаем — этот способ только для отменно здоровых, потому как изрядно нагружает сердце. Как следует пропотев, ты выведешь из тела все токсины. А также воду и полезные соли, которых и так осталось немного. Поэтому хлещи минералку, чай или сок в большом количестве.

ПО-ИНДИЙСКИ

Тулси-адрак-чай

Напиток со странным названием готовится так: вскипяти полтора литра воды со свежим мелко нарезанным имбирным корнем (пары кружков достаточно), свежим базиликом и анисом. Подержи минут пять на слабом огне. Добавь стакан молока, пару кусочков сахара и пару чайных ложек чая. Опять вскипяти и потоми пару минут на слабом огне. Имбирь выводит токсины, молоко и сахар — не напрягающий организм источник необходимых тебе калорий.

ПО-УЗБЕКСКИ

Шурпа

Если не надо бежать на работу, можешь приготовить шурпу сам (а лучше сваргань ее накануне, перед выпивоном). Вари часа полтора жирный кусок баранины, затем еще минут 40, добавив в бульон луковицу, пару морковок (их потом надо вынуть), картошку, лавровый лист, черный и красный перец (не жалей перца!), кинзу, зиру. Жирный и острый супчик — похмельная классика. Шурпа — идеальный вариант, там в меру жира, мяса и овощей, чтобы вылечить желудок и набраться сил выползти из дома.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, FOTOBANK, FOTOLINK

Krups EA8260

Если ты — кофеман, не нам тебе рассказывать, что в деле приготовления бодрящего напитка нет мелочей. Создателям кофемашины Krups EA8260 это также известно, поэтому они оснастили свое детище по полной. Тут и возможность регулировать температуру воды и крепость напитка, и функция двойного помола, и автоматические программы очистки и удаления накипи. А благодаря жидкокристаллическому дисплею новинкой от Krups удобно пользоваться. Не хватает разве что системы подачи кофе прямо в постель. 42 899 руб.

● **www.krups.ru**

Sony Vaio W

Купить нетбук сегодня не проблема, проблема его выбрать. Поэтому представление Vaio W начнем с его основных отличий от других. Первое и главное — это экран с разрешением 1366x768. Представить его преимущество перед большинством конкурентов несложно: закрой один глаз (столько информации отражают экраны большинства нетбуков), а теперь открой обратно (это уже экран Sony Vaio W). Второе отличие — клавиатура: оптимальное расстояние между клавишами не даст пальцам устать, а маникюру девушек — истрепаться. Цвета: розовый, шоколадный, белый. 23 990 руб.

● **www.sony.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

LG Chocolate

Ты чаще говоришь по телефону или смотришь на нем фильмы? Пишешь SMS или ходишь в интернет? Проверяешь время или играешь? Если среди твоих ответов больше вторых вариантов — тебе нужен мобильник с большим экраном. LG Chocolate получил по мобильным меркам просто исполинский экран — 4 дюйма с соотношением сторон 21:9 и разрешением 800 на 345 пикселей. Тебе это даст возможность видеть веб-страницы целиком, не напрягаясь читать документы и, конечно, смотреть кино. 24 990 руб.

● **www.lg.ru**

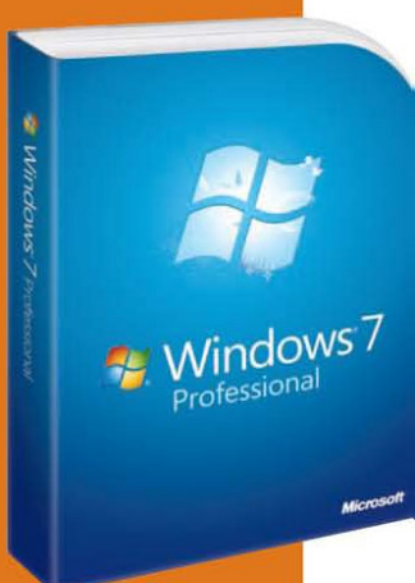
Nokia N900

Linux, браузер, основанный на технологиях Mozilla, поддержка OpenGL ES 2.0 и Adobe Flash™ 9.4 — все это не описание нового компьютера, а платформа Maemo, на базе которой сделан Nokia N900. Впрочем, сейчас все тоньше грань между мобильником и ПК. У него 32 Гб встроенной памяти (расширяется до 48), сенсорный WVGA-дисплей, выдвижная QWERTY-клавиатура, многозадачность и камера 5 Мп. В общем, при желании этот телефон легко можно сделать единственным компьютером в доме. На момент сдечи номера цена неизвестна.

● **www.nokia.ru**

Windows 7

Операционные системы от Microsoft и Apple ведут войну без малого четверть века. Одно время казалось, что империя "окон" раздавила врага, но в последние годы армия под "яблочным" флагом вновь пошла в наступление. Делать нечего, и Microsoft бросает в бой новую версию Windows, причем делает это гораздо быстрее, чем раньше: между стартами XP и Vista прошло пять с лишним лет, а Windows 7 выходит на замену всего через два года. В арсенале "семерки" новая панель задач, функция Jump Lists (нажатие правой кнопкой мыши на иконку программы вызовет список последних открытых ею приложений), улучшенный поиск Windows Search, Internet Explorer 8 и куча других вещей, которые лучше увидеть самому. Сделать это можно прямо тут: www.microsoft.com/windows/windows-7



Утро добрым не бывает

Если у тебя повышенное давление или какие-то другие проблемы с сердцем, лучше не тренироваться с утра, говорят британские ученые. С утра сосуды не так эластичны и плохо реагируют на ускорение кровообращения. Сейчас специалисты пытаются выяснить, одинаково ли это справедливо для новичков и профессионалов.

ЭЛЕКТРОПЕДАЛЬ

Удивительно, почему такие, казалось бы, очевидные вещи никак не приходят людям в голову? Только сейчас австралийская компания PedalPower+ начала продавать первую велосипедную динамо-машину. В отличие от зарядок для велосипедных фонарей, этот генератор встраивается непосредственно во втулку колеса и абсолютно универсален. Не слезая с седла, можно зарядить телефон, iPod или аккумуляторы для фотоаппарата. Пока чудо техники продается только в Австралии, но уже в начале осени фирма обещала наладить поставки в Америку, а там, глядишь, и до нас дело дойдет.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ &НАКАЗАНИЕ

1450 ккал в сытном римском обеде: паста с соусом песто и цыпленок с пармезаном.
50 минут ты должен ходить вверх-вниз по выключенному эскалатору на станции метро "Римская", чтобы сжечь эти калории.

ДОМОСТРОЙ

ЛАКИРУЕМ ПАРКЕТ

1 УДАЛЕНИЕ СТАРОГО ЛАКА Некоторые используют для этого растворители типа уайт-спирита. А зря — он слишком быстро испаряется. Мы рекомендуем взять мебельный лак НЦ-222 или его аналог, респиратор, ведро и широкий шпатель. Перед работой закрой дверь в помещение, открой окно и надень респиратор. На старый паркет нанеси 1 слой лака НЦ-222 и подожди 30 минут. Затем стальным шпателем соскреби размягчившиеся остатки старого лака и собери их в какую-нибудь емкость — это самый трудный в процессе момент.

2 ГРУНТОВАНИЕ ПАРКЕТА Нужны: кисть или широкий поролоновый валик и наш любимый мебельный лак НЦ-222. Через полтора часа после полного удаления старого лака загрунтуй обновленный паркет 1-2 слоями НЦ-222 и дай ему полностью впитаться в дерево.

3 ЛАКИРОВКА ПАРКЕТА Через час после грунтования начинай лакировку. Для этого нужен паркетный лак (лучше брать глянцевый, он служит дольше матового). Наноси его вдоль древесных волокон, так он будет ложиться более равномерно. Совет: чтобы пары лака не распространялись на всю квартиру, открой в комнате окна и поставь рядом со входом ведра с холодной водой — она будет впитывать летучие вещества. После покрытия паркета первым слоем выжди 24 часа и нанеси второй. Еще через 24 часа нанеси третий слой, и если результат устраивает, то на этом остановись. Через 72 часа можно спокойно ходить по полу. Еще через 6 суток лак затвердеет окончательно — вноси мебель обратно.

ФОТО: TASS-PHOTO, RUSSIAN LOOK, FOTOBANK

ФАЙФ-О-КЛОК

Вот сидишь ты сейчас в трусах, хлебаешь чай из стакана (наверняка пакетированный). Мы раскопали книгу известной английской суфражистки Эмили Пост "Этикет", которая в начале XX века рекомендовала чаевничать строго по правилам. Приводим цитаты – учись!

1.
"Если тебя приглашают на чай с танцами, это верный признак, что будут знакомить со своей дочкой. Только не оплошай – ее можно пригласить на танец лишь спустя полтора часа после начала чайной вечеринки".

2.
"Если тебя приглашают на 5-часовой чай без танцев зимой, а занавески в доме открыты и ставни не опущены, значит, это некультурные какие-то хозяева, и можешь там особо не церемониться".

3.
"Если пришел на чайную вечеринку, но не знаешь, кто на раздаче, ты должен сказать: "Могу я попросить чашку чая?" Тогда та, кто на раздаче, сама тебе ответит: "Конечно! Вам как, покрепче или послабее?"

4.
"Чайный столик, за которым наливают и дают кексы, должен быть размером примерно 65-70 см в ширину и 90 см в длину. Если он очень маленький или большой, плюнь в плевательницу и иди домой".

5.
"Перед чайной вечеринкой лучше поешь поплотнее, потому что там не дадут ничего, кроме чая, горячего шоколада, хлеба, джема и кекса, разве что еще тонюсенький бутерброд, потому что в ином случае это уже не чай будет, это настоящий прием".

КАК ГОВОРИТСЯ

Сыр-бор
"Из-за чего весь сыр-бор" означает "из-за чего вся суматоха". Это выражение – сокращение фразы "из-за чего весь сыр-бор разгорелся". То есть от чего разгорелся целый лес. "Сыр-бор" в данном случае – сокращение словосочетания "сырой бор", устойчивого в русском фольклоре выражения вроде "красного солнышка" и "травушки-муравушки".

В натуре
Как многие жаргонные выражения, это, означающее "на самом деле", перекочевало из судебной практики, где значило "реальные материальные блага, а не их денежный эквивалент". "Суд обязывает возместить вред в натуре или возместить причиненные убытки" – гласит ГК РФ.

Сесть в калошу
То есть опозориться, попасть в неудобное положение. Раньше это выражение звучало как "сесть в калужу". Калужа, или калуга, – старорусское слово, обозначающее топь, болото, трясину, большую лужу. Собственно, выражение "сесть в лужу" в русском языке тоже есть. Устарев окончательно, "калужа" превратилась в обычную "калошу".

Спокойно!

В своей книге "Как победить стресс" доктор Эриэн ван дер Мерве учит делать это за 5 минут.

- Сначала глубокий вдох через нос, медленно, считая до трех. Вдыхай животом, выпячивая его. Задержи дыхание и считай еще до трех. Медленно выдыхай через рот, считая до шести. Повтори два раза или более.
- Делай это упражнение каждый раз, когда чувствуешь волнение или беспокойство, а заодно по утрам и вечерам, для профилактики.

Как еще можно бороться за мир в душе – читай в статье "Смехопанацея"

стр. 92

ФОТО: FOTOBANK

ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Мы, как нормальные мужики, любим пить пиво (умеренно, не более 0,5 л в день). Как мужики ненормальные, любим свои ощущения от выпитого записывать. Купили мы тут шесть бутылок пива новых, недавно появившихся марок и давай сравнивать — какое лучше. Даже разлили по пластмассовым стаканчикам, чтобы не знать, что пьем, все честно. Оценивали, как обычно, по пятибалльной шкале.

BREZNAK

ОЦЕНКА: 3,2

Влад Рябинин: Вкус у этого пива как у безалкогольного.
Арсений Виноградов: Да, жиденькое какое-то.
Антон Иванов: И аромат вялый.
В.Р.: А зачем вообще пиву аромат?
А.В.: Нет, без аромата нельзя, так неправильно. И, кстати, есть у него хмелевой привкус. Это плюс.

"МОСПИВО"

ОЦЕНКА: 3,2

В.Р.: Мне кажется, это "Жигули". Кисло, как "Жигулевское" в детстве. Там еще синяя такая этикеточка была... *(Томно закатывает глаза.)*
А.И.: Да, такого пива много не выпьешь.
А.В.: Первое было както жиже, чем это.
В.Р.: Нет, это жиже!

CERVENA SELKA

ОЦЕНКА: 4,2

А.И.: Вот тут запах хороший.
Иван Глушков: Да, заметно лучше запах тут.
В.Р.: Да, запах тут лучше, да.
(Все начинают причитать, какой прекрасный у пива запах.)
А.И.: И вкус не кислый. Сбалансированный.

"ЖИГУЛИ"

ОЦЕНКА: 3

А.В.: Вот тут запах снова кислый. Квашеной капустой пахнет.
А.И.: А я ничего не чувствую. Я с каждым стаканом становлюсь все лояльнее.
В.Р.: Пожалуй, я ошибся. "Жигули" — вот это пиво, а не то. Это гораздо более "Жигулевское", чем то.

ZATECKY GUS

ОЦЕНКА: 2,7

И.Г.: Странно пахнет.
А.И.: А мне уже не пахнет.
А.В.: Хочется его выпить после бани.
В.Р.: А мне не хочется. Напоминает "Балтику №3" из детства. Три бутылки — и ты свободен!

OETTINGER

ОЦЕНКА: 2,7

И.Г.: Опять кислым несет!
А.В.: Ой!
А.И.: Да, подозрительно кислое пиво. Этот стакан мне меньше всего хочется допивать до конца.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Победило пиво Cervena Selka. Впрочем, сотрудники редакции были так измучены дегустацией, что никак на это событие не отреагировали.

ДАЙТЕ ЖАЛОБНУЮ КНИГУ!

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №11

Что это — пережиток советской торговли или эффективное оружие в руках обиженного клиента? Представитель Общества защиты прав потребителей "Общественный контроль" юрист Дмитрий Лесняк нам все объяснил.

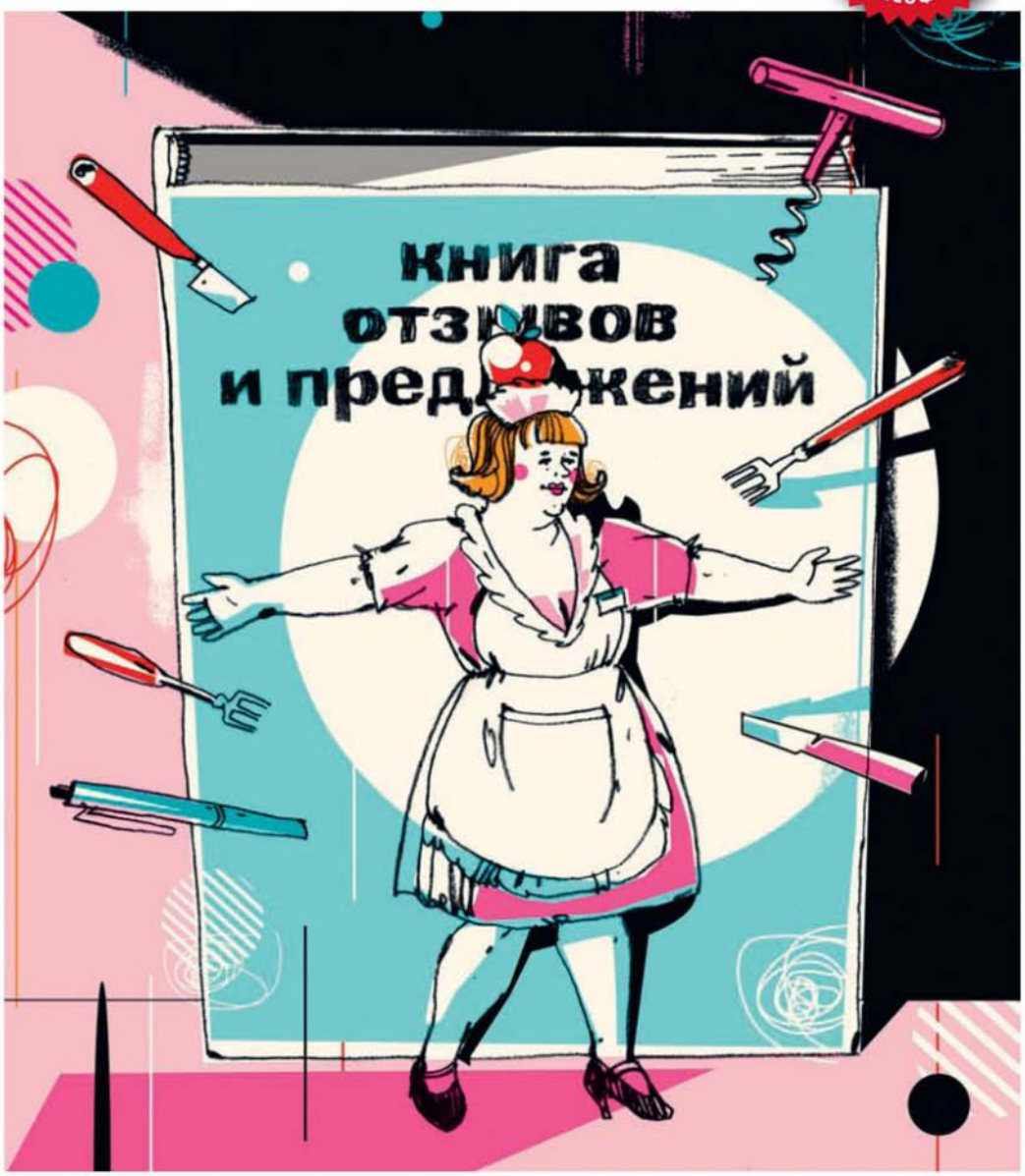


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

1 Общие сведения

Книга отзывов и предложений (так называемая жалобная книга) — перешедший в постсоветские реалии из СССР инструмент общественного контроля в организациях торговли и общественного питания. Ее огромный (и основной) плюс — общедоступность для любого потребителя.

2 Законодательное регулирование

Статус книги законом четко не определен, а те нормы, которые о ней упоминают, достаточно расплывчаты. Так, любое предприятие сферы потребительских услуг должно иметь книгу жалоб, предоставлять ее любому желающему и при этом обеспечить ему ручку, стол и стул, а потом отреагировать на жалобу в течение пяти дней. Ответственности за несвоевременный ответ не предусмотрено. Теоретически все на совести предпринимателя. Он может наплевать на твои жалобы. Но не надо забывать и о другой возможности: представители государственных контролирующих органов, которые обязаны отсматривать заветную книгу, могут использовать твою запись как отличный повод "подоить" коммерсанта. Так что работники сферы услуг сильно меняются в лице, когда ты просишь у них жалобную книгу.

3 Книга как улика

Книга отзывов и предложений имеет важное доказательное значение на случай разбирательства в суде. При этом ее страницы должны быть прошиты и пронумерованы, а сама она — заверена печатью и подписью руководителя. Поэтому, если ты планируешь подать на владельца, например, кафе, где тебя обсчитали или нахамили, в суд, обязательно зафиксируй все факты в жалобной книге.

4 Факты и подпись

Твою жалобу, возможно, будет изучать не только администрация, но и контролирующие органы, и даже суд. Поэтому не стоит писать слишком эмоционально и перегружать текст второстепенными подробностями: от тебя нужны исключительно факты. Если права нарушены конкретным лицом (продавцом, официантом и т.п.) — обязательно укажи его фамилию. Так же как и свою фамилию, инициалы и почтовый адрес: иначе обращения считаются анонимными — на них организация отвечать не обязана, да и в суде они не будут иметь силы.

Как провести с пользой...

45 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ ДИСК

Dirty Bomb

- **Исполнитель:** Daniel Savio
- **Лейбл:** Flogsta Danshall, 2009

Этот альбом — самый настоящий свежак. Если и есть более молодые, чем skweee, стили в музыке, то про них никто не знает. Skweee — третье уже пришествие электрофанка на Землю, на сей раз из Скандинавии. Дэниел Савио, патриарх, флагман и рулевой сквиии, смешивает характерные ломаные синтетические ритмы с ухающим дабовым басом и подчеркнуто грязной восьмибитной электроникой. Попутно в котел бросается все, что подвернется под руку, — от арабских народных мелодий до r'n'b. В то время как другие пациенты лейбла Flogsta Danshall то и дело углубляются в какое-то булькающее занудство, Дэниел не забывает про немаловажный компонент любой музыки — мелодию. За что ему отдельное спасибо.

105 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"Серьезный человек"

- **Режиссеры:** Итан и Джоэл Коэны
- **В прокате:** с 8 октября

"Серьезный человек" (в оригинале, скорее, "Серьезный мужчина") хорош уже тем, что главного героя зовут Ларри Гопник; но этим прелести не ограничиваются. У братьев Коэн за годы покровительства хорошим неудачникам и издевательств над тупыми обывателями (магистральная тема всех фильмов) отточилось какое-то особое, совершенно уникальное чувство юмора. Приборами эту стихию не зарегистрировать, теориями комического не объяснить, но, когда смотришь, например, "После прочтения сжечь", не надорваться невозможно — так веселить умеют лишь единицы. А "Серьезный человек" заявлен как очень смешное кино. Гопник на самом деле не гопник, а пухлый очкастый профессор в каком-то колледже и к тому же глубоко верующий еврей. Глубоко безразличный Бог тем временем посылает ему различные испытания. Дети не уважают, жена, кажется, изменяет, а студенты кидаются бумажками. Начальство измывается, анонимный злодей угрожает расправой, а соседская леди намекает на адюльтер. Посовещавшись с раввином, Гопник берет в руки молоток и предпринимает решительную попытку стать серьезным мужчиной. Что-то такое, наверное, мог бы снять Вуди Аллен, если бы не боялся крови.

1 НЕДЕЛЮ

ПОЛИСТАТЬ КНИГУ

"Лучшие рецепты Поля Бокюза"

- **Издательство "Чернов и Ко", 2009**

Первым делом отметим один, увы, неутешительный факт — приготовить описанные блюда в точности по рецепту решительно невозможно. Впрочем, если отбросить разные непостижимые для простого домашнего кулинара изыски вроде художественной лепки рыбьей чешуи из слоеного теста и рисования на тарелке узоров сиропами, перед нами — нормальная кулинарная книга. Не слишком сложные, но и не банально-простые, крайне подробные и понятные рецепты сытных, сочных, красивых блюд. Тех самых, что готовятся всю субботу, а потом уминаются избранными гостями, совершенно искренне говорящими: "Молодец, старик, такой вкусноты я никогда в жизни не ел".

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

С ВАСИЛИЕМ КОВАЛЕВЫМ / Совместный проект Men's Health и радио Maximum*

2 ДНЯ

ПОСЕТИТЬ

Quiksilver Tony Howk Show

- **20-21 ноября**
- **"Гранд-Палас" / Париж / Франция**

Главное событие месяца, уникальная возможность вживую лицезреть настоящую легенду скейтбординга Тони Хоука. На два дня исторический центр Парижа, а именно галерея "Гранд-Палас", превратится в центр музыки, современного искусства и скейтбординга. Тони и его друзья покажут трюки на специально построенной для этого рампе. Подыгрывать ему будут именитые музыканты и диджеи. Спортивное шоу Тони — это своего рода аналог концерта группы U2 по профессионализму и зрелищности. Поскольку ни первое, ни второе Москва в ближайшее время не увидит, МН искренне советует посетить это мероприятие. К тому же у тебя есть отличная возможность провести незабываемый уикенд в Париже.

1 ДЕНЬ

СЛЕТАТЬ НА

Air&Style

- **5 декабря**
- **Инсбрук / Австрия**

Самые крупные и престижные соревнования по сноубордингу в дисциплине "биг-эйр" возвращаются на свою историческую родину. В начале декабря в самом сердце Тироля на олимпийском стадионе Bergisel 16 звезд мирового сноубординга сойдутся в схватке за титул лучшего из лучших. Помимо известных прорайдеров, показать свое мастерство в укрощении многометровой махины смогут и юниоры — 12 молодых спортсменов будут бороться за победу в довольно популярном соревновании новичков. И, разумеется, не обойдется без музыки. Разогревать зрителей между соревнованиями будут шведы The Hives, которые уже показали класс на Air&Style в Мюнхене в 2007-м.

МЕСТО МЕСЯЦА

Wavehouse

- **Сингапур / о-в Сентоза**
- **Время:** московское + 5 часов
- **Виза:** срок изготовления 3 дня, стоимость $20
- **Время в пути:** 10 часов
- **Авиабилеты:** от 500 евро

Остров Сентоза расположен на юге города-государства. Это курорт площадью 390 га, с роскошным пляжем, аттракционами, природным заповедником и музеями, соединенный с гордом Сингапур подвесным мостом, канатной дорогой и паромным сообщением. Здесь можно просто валяться на песке, можно заниматься вейкбордингом, но главное местное развлечение — искусственная океаническая волна. Для начала советуем попробовать свои силы, лежа на бодиборде — младшем брате серфборда. Затем, в зависимости от успехов, можно встать на доску, похожую на настоящий борд. При этом в 15 минутах от серферского рая — один из самых ярких мегаполисов не только Азии, но и всего мира.

ГАДЖЕТ МЕСЯЦА

Макборд (Makboard)

● Первый в мире сноуборд, изготовленный из полностью перерабатываемых материалов.

Его сконструировал американский сноубордист Боб Кэндлер из макролона – прозрачного полимера, используемого в авиакосмической индустрии. Помимо безотходности, макборд, по заверению производителей, представляет собой абсолютно новый в сноубординге, так называемый серфовый стиль. За счет высокой гибкости и специально разработанной формы доски ты буквально плывешь по снежной целине. На жестких склонах борд тоже ведет себя отменно. Стоит всего 300 евро. Да, кстати, если тебе удастся сломать доску или она тебе надоест, тебе нужно просто отослать ее в компанию – и ты получишь ощутимую скидку на покупку нового макборда. Единственным, на мой взгляд, недостатком является тот факт, что пока макборд производится в одной ростовке – 157 см.

5 ДНЕЙ

ЗАГЛЯНУТЬ НА

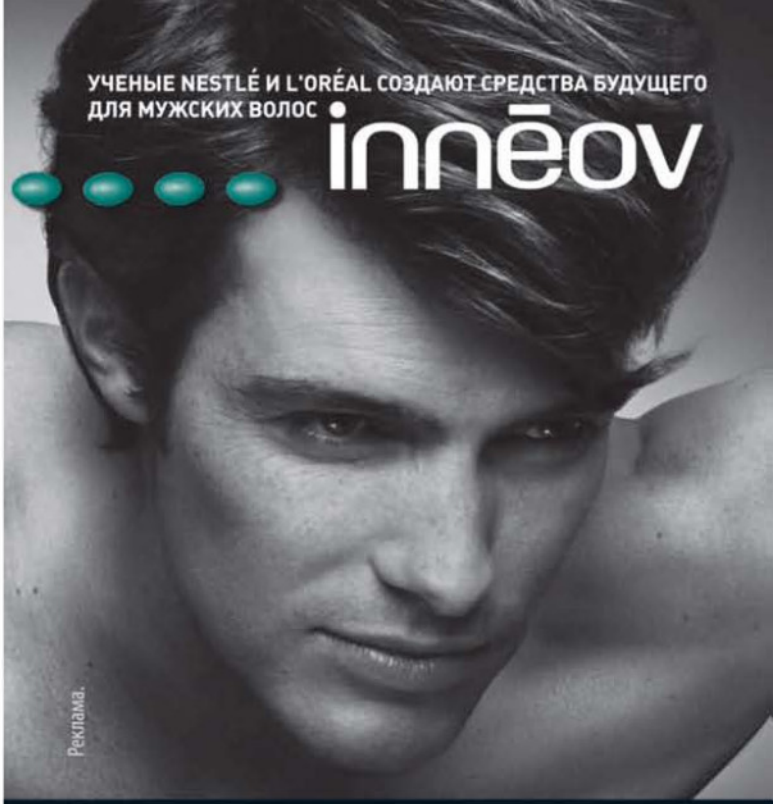
Teri Kite Pro 2009

● 25-29 ноября

● Новая Каледония / Меланезия

Место проведения финала Кубка мира Профессиональной ассоциации кайтбордеров (PKRA) – остров Нумеа – двухкилометровый белоснежный пляж, кристально чистая вода и постоянный ровный ветер. Эта заморская территория Франции считается одним из лучшим мест в мире для занятий винд- и кайтсерфингом. Известные мастера, среди которых петербуржец Петр Тюшкевич, будут бороться за титул чемпиона мира 2009 года и за призовой фонд $40 000. В настоящий момент Петр уверенно занимает восьмую строчку в мировом рейтинге PKRA.

*** Слушай программу "Доступный экстрим" на радио Maximum по пятницам в 20.00.**



inneov ГУСТОТА ВОЛОС для мужчин

Средство нутрикосметики на основе фитостеринов сосны. Клинически доказанная эффективность.*

- Через 8 недель интенсивность выпадения волос заметно уменьшается
- Через 16 недель густота волос увеличивается на 14%

Эффективность против выпадения волос доказана тестами с участием потребителей**

Иллюстрация увеличения густоты волос через 16 недель.

* Клинические испытания с участием 68 мужчин. ** Улучшение подтверждено клинической оценкой с применением аппарата TrichoScan®. Результаты применения могут варьироваться. Фото не ретушированы.

ИННОВАЦИЯ

Биологически активная добавка к пище. Принимать по 2 таблетки в день во время еды. Свидетельство о государственной регистрации No 77.99.23.3.У.1733.3.09 от 02.03.2009 г. Курс приема 3 месяца. Дополнительная информация по телефону Горячей линии 8 800 200 4009. Звонок по России бесплатный.

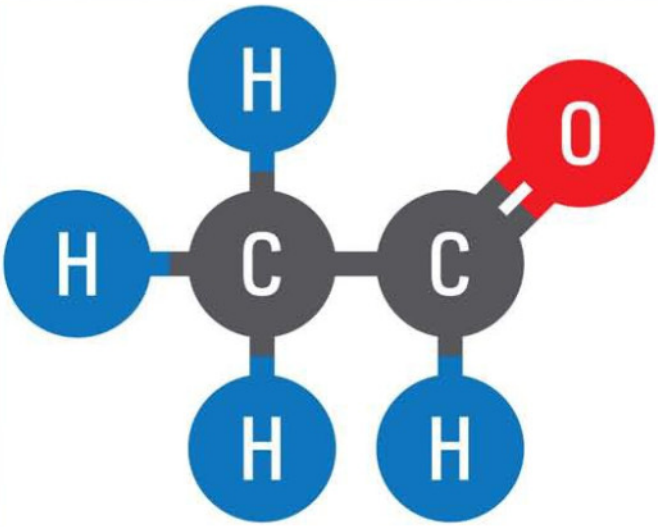
www.vypadeniu.net

ИМПУЛЬС | 1

За сколько секунд женщина поймет, что хочет секса с тобой? Ответ ищи на этой странице

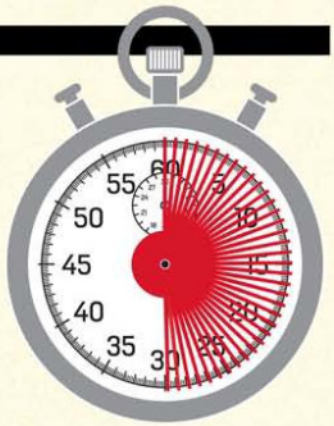
10 минут

прыжков со скакалкой равнозначны по воздействию на организм 20 минутам бега трусцой. Главное, правильно подобрать ее по длине: при росте 167-183 см она должна быть 280 см, более 183 см — 310 см.



Ацетальдегид

Токсичный продукт распада алкоголя, накопление которого в организме — основная причина похмелья.



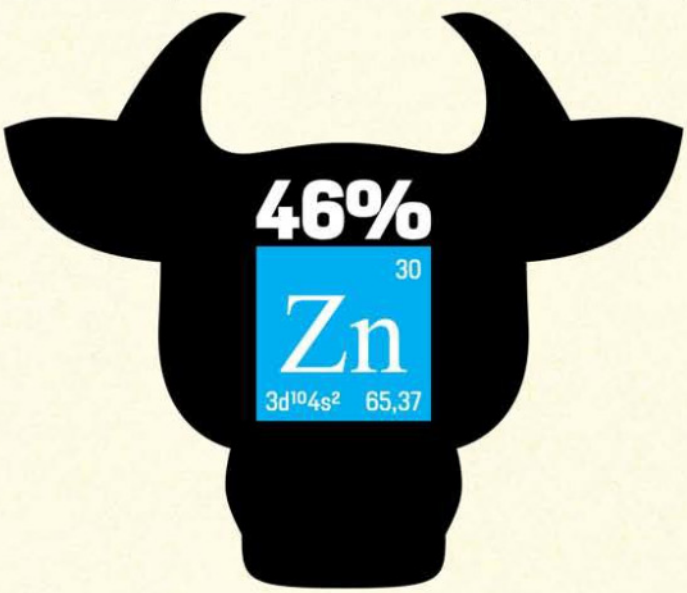
30

секунд общения с мужчиной достаточно половине опрошенных британскими социологами женщин, чтобы определить, хотят ли они с ним секса.

1827

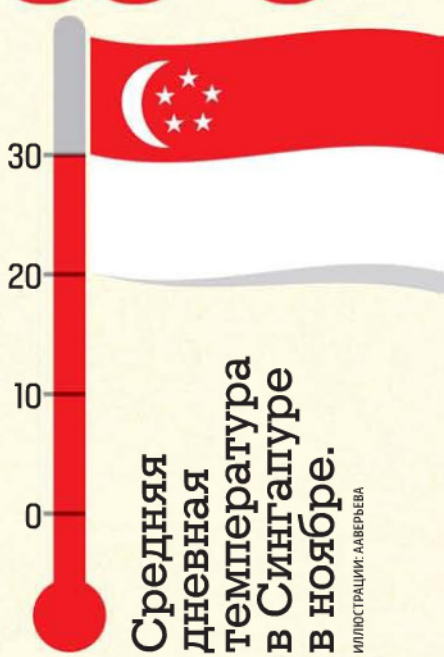
Год изобретения динамо-машины.

Максимальной температуры тело достигает в середине дня, а значит, поскольку мышцы разогреты, это оптимальное время для фитнеса.



дневной нормы цинка содержатся в 100 г говядины.

30°C



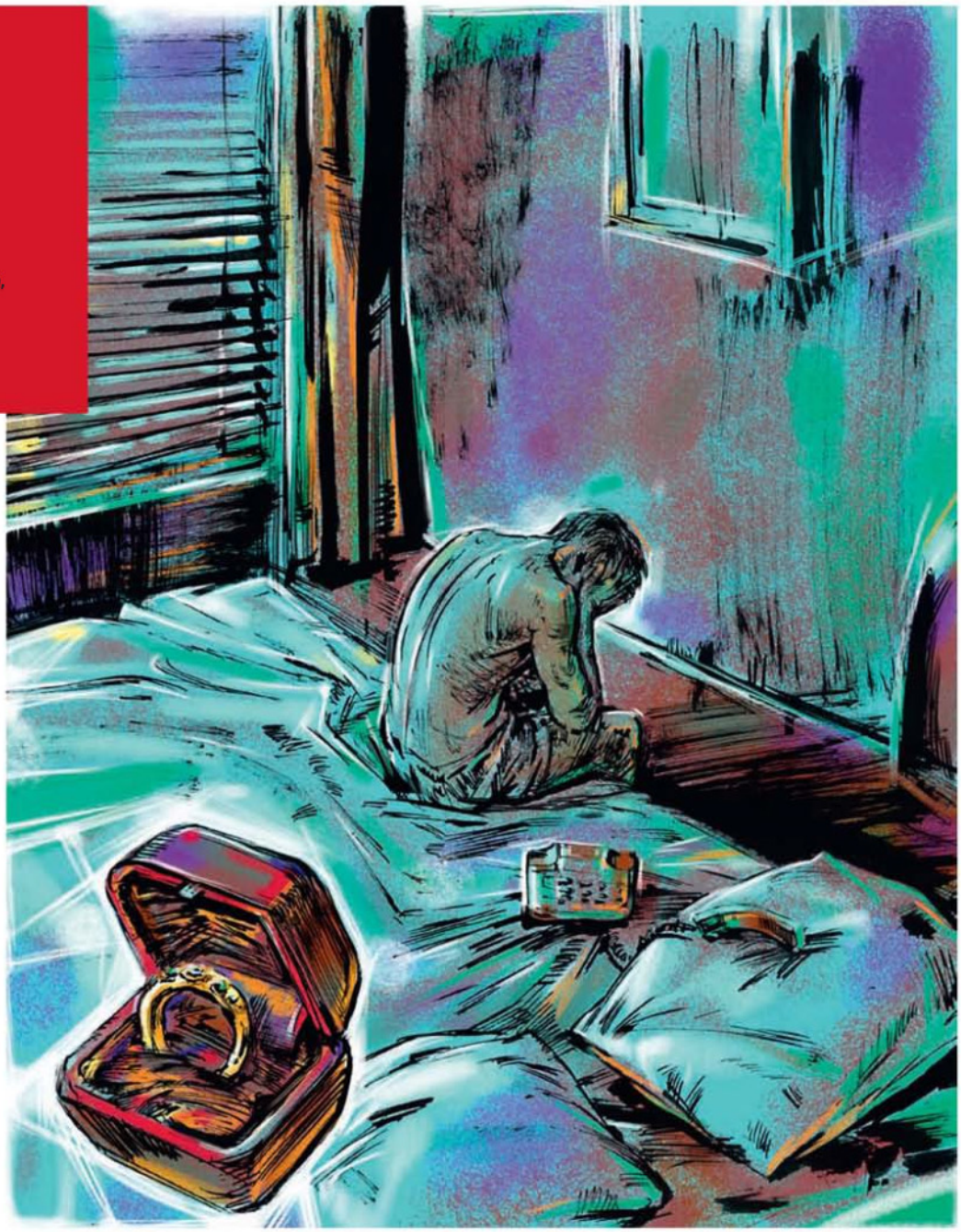
Средняя дневная температура в Сингапуре в ноябре.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

АНГЕЛ

ТЕКСТ: ЮРИЙ ЛЬВОВ

Имена девушек в этой истории изменены, а остальным вроде стесняться нечего. Один мужик помог другому — вот это про что, не про любовь.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН БАТОВ

Итак, Василиса бросила меня, и правильно сделала.

Я собирался жениться на ней, снабдил колечком с некрупными драгкамнями первой категории, она меня почему-то — дагестанским кинжалом с выгравированной на клинке надписью: "С любовью от Василисы". Но на ее робкое предложение заменить жалюзи на моих окнах занавесками я отвечал что-то в духе "тебе какое дело". Почему она должна была терпеть это, 18-летняя модель, обладательница титула Мисс-одного-из-близких-к-Москве-областных-центров?

Но все же свой бросок она провела излишне жестко. Должны были идти в ЗАГС, подавать заявление, а тут она перестает брать мобилу. Я заволновался. Позвонил ее старшей сестре Элле — выяснилось, что у Василисы минута жаркого свиданья с другим.

Я тут прямо чуть ласты не склеил. Эллу мои хрипы в трубке испугали. Она сказала, что приедет поддержать, потому что ее сестра сука. Я сказал — не надо. Сел на диван помирать. Я не плакал. Просто сопли медленно капали. Через полчаса из каталепсии вывел звонок в дверь. Я ее открыл, как был, в халате.

Там стояло ЭТО.

Попробую описать словами. Грубая черная кожа, страшные амулеты, клепки — не главное. Во мне больше метра девяноста, нечасто приходится кому-то дышать в подмышку. "Привет!" — без тени приветливости сказал великан. Может, оно к лучшему, малодушно подумал я: этого парня ведь присылают из ада за теми, чей час пробил.

Тут я заметил, что за спиной великана жмется Элла.

"Я собралась к тебе, а Андрюша, как узнал, тоже поехал", — сказала она.

Я уже понимал, с кем имею дело. Мы виделись в коммуналке, где жила Элла. "Полковник", гигантский "ночной волк", то ли тоже владел там комнатой, то ли просто появлялся. Наша единственная встреча выглядела так. "Юра, это Андрей, Андрей, это Юра", — скороговоркой сказала Элла. Я, закончив шнуровать ботинок, выпрямился, вытянул ладонь. Аномальная фигура в белой майке вместо рукопожатия просто двинула меня плечом и проследовала по коридору. Поскольку меня развернуло вокруг своей оси, я получил возможность еще раз оценить ее габариты. "А вот это — 52-го размера", — шепотом сказала Элла, показав на стоящие в углу монструозные ботинки-чопперы.

У меня и до этого встречи с байкерами — их было две — складывались неудачно. Еще в студенчестве по глупости и опьянению не то чтобы нахамил, но что-то непочтительно сказал самому Хирургу. Не знал, кто передо мной. Александр Залдостанов уже даже повел нас с другом на разговор за пределы ночного клуба. Пришлось нам, дело молодое, угонять "жигули" знакомого, спасаться. В другой раз язык развязался в байкерском заведении "Яма", где я оказался по мечтательности, наверное. После лишней кружки пива я нелестно, как о расистском, отозвался о знамени Конфедерации — оно на многих мотоциклах. На сей раз, дело молодое, меня из "Ямы" эвакуировала девушка-мотоциклистка.

И вот в худшую минуту на моем пороге оказывается не кто-нибудь, а один из самых суровых байкеров в полной амуниции. Мало чье появление могло бы меня удивить так же. Я развел руками — входите, раз уж это необходимо.

Некоторое время мы сидели молча. Полковник увидел гитару, взял ее. "Проснулся я ночью, часа в три, и сразу понял: ты ушла от меня, — неожиданно выразительно запел он. — Ну и что? — сделал паузу и посмотрел на меня. — Все равно — напьюсь. Шуба-дуба блюз". Я прошаркал к холодильнику за бутылкой водки. Исполнение было просто классным.

"Я пришел сказать тебе, что это все х..ня", — с былинными интонациями объяснил богатырь цель визита. Элла конкретизировала: Полковник, оказывается, наблюдал со стороны за нашими отношениями. С малышкой я вроде обращался хорошо — и тут на тебе. Он поехал в ночь поддержать. Если где-то человек попал в беду, типа того.

Полковник говорил простые, в сущности, вещи: жизнь продолжается, в мире много дорог и женщин. Но как говорил! Сложносочиненными предложениями. Красота конструкций контрастировала со смачными байкерскими метафорами. "Кто будет плохо сосать, будет пересасывать", — запомнилась мне, например, такая мудрость.

"В эту ночь нельзя погружаться в себя, сидя дома", — сказал, наконец, Полковник и вытащил нас на улицу. Оказалось, он приехал на крошечном стареньком зеленом "фиате", каком-то треугольном. Но с дорогой аудиосистемой. Как он в нем помещался? Убрал водительское кресло и сидел на заднем? Не помню. Прикол в любом случае хороший. Прижимает, например, на светофоре наивный "мерин" неуважаемую машинку, а оттуда во весь рост поднимается ЭТО. А что — надо было читать надпись "Biker inside" на желтом треугольнике, который красуется на заднем стекле. Своего мотоцикла, объяснил Андрей, у него нет. Видишь на поясе связку ключей? Он может взять любой аппарат из тех, что припаркованы в клубе "Ночных волков" в Мневниках.

Мы зашли в универсам, я еще раз поразился, как он общается с людьми. "Посоветуй, мать, хорошую колбасу", — обратился гигант к продавщице и через пару минут уже выслушивал что-то о ее нелегкой женской доле. Вскоре по универсаму за ним двигался эскорт. "Однажды мы решили выяснить, что лучше — мартини или чинзано, купили по 10 бутылок того и другого, — громогласно вещал он между стеллажами с алкогольными напитками. — И вскоре мартини было почти выпито, в то время как чинзано оставалось еще 7 бутылок. А поскольку я всегда на стороне того, кто проигрывает, мне пришлось быстро их выпить". "С тех пор не люблю вермуты", — резюмировал он собравшимся продавщицам. Они понимающе кивали.

На улице у Андрея возникла идея везти меня врачевать душевные раны к отцу Ивану Охлобыстину: это, если кто не знает, священник, но и крупный деятель неофициальной культуры. Я отговорил. Постепенно мы переместились в "волчатник" в Мневниках. Играла музыка. Полковник царственно подвел ко мне каких-то дев и потешался над тем, что в своем высоком страданье я отвергаю танцы.

Утро я встретил, выпивая за барной стойкой между ним и Хирургом. Ночь, начавшаяся люто, заканчивалась со знаком плюс. Мы еще доехали до моего дома, я обнял великана на прощанье, зачем-то сунул ему в подарок боксерскую лапу. Спасибо, вроде того, настоящему мужику. На следующий день поехал за город, с размаху выбросил в озеро кинжал с надписью: "С любовью от Василисы". Через недельку отправил ей SMS, чтобы не парилась и была счастлива.

Полковника я больше не видел. Но с тех пор верю, что, если у тебя совсем край, помощь придет. Возможно, с такой стороны, что и не представишь в здравом уме. ■

НЕ ПРОПУСТИ! →

86 Кухня
200 граммов говядины на все случаи жизни

92 Стресс
10 доказательств того, что смех полезен

96 Фитнес
13 поводов пройтись пешком до дома

98 Деньги
18 вопросов, которые позволят разбогатеть

102 Ликбез
7 мифов и пара фактов о вездесущей простуде

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ВСЕГДА ГОТОВА!

Прочитав эту статью, ты узнаешь, почему Терминатор прилетал из будущего голым. Оказывается, в "прекрасном далеко" некоторым роботам для выполнения своей основной функции одежда будет не нужна.

После тяжелого дня, проведенного в офисе, ты едешь домой в своем электрокаре. Сбросив самочистящиеся ботинки, отправляешься на кухню, где печка-автомат, совмещенная с холодильником, уже приготовила тебе ужин (заказ ты сбросил по сети еще днем, с работы). Ну а потом тебя ждет теплая постель, где перед сном ты сделаешь то же, что и любой другой холостяк твоего времени, — займешься сексом с роботом-любовницей.

Фантастика? Этот сценарий некоторые эксперты считают не только реальным, но и неизбежным: верные, опытные с первого включения и готовые к любым экспериментам электронные подруги составят серьезную конкуренцию выполненным из крови и плоти аналогам.

Но прежде чем переносить розетку поближе к кровати, мы решили ответить на четыре главных вопроса сексуальной робототехники.

ФОТО: BARNABY WILSHER, CHARLIE RABICANO

1 КОМУ НУЖЕН СЕКС С РОБОТОМ?

Похоже, человеческой расе. Мы уже давно одержимы желанием создавать своих двойников. Механические люди были модной игрушкой европейских аристократов еще в XVIII веке. А голографическая любовница из "Шестого дня" — один из запоминающихся моментов этого фильма. В конце концов, силы и средства, которые человечество тратит на секс-индустрию, убеждают в одном: ради собственного удовольствия мы готовы работать и работать. В этом году число полезных роботов в домохозяйствах мира уже перевалило за 4 млн. Почему бы машине, убирающей дом и подстригающей лужайку, не добраться до спальни?

Ассортимент секс-шопов — это давно уже не просто дырки и палки, а высокотехнологичные устройства, способные обучаться, выходить в интернет и повторять движения порноактрис из демонстрируемых на экране фильмов. Этот бизнес процветает, и, можешь не сомневаться, появление секс-роботов добавит к доходам секс-индустрии пару нулей. А деньги — самый главный двигатель прогресса.

2 ПОЧЕМУ РОБОТОВ ДЛЯ СЕКСА ЕЩЕ НЕТ?

Препятствий три: материалы — тактильно секс-робот должен быть таким же, как живой человек; интеллект — робот должен обладать хотя бы примитивным разумом, чтобы сделать шаг от резиновой куклы до анекдотичной блондинки; унификация — пока разрозненные производители компонентов не договорятся о единых стандартах (как это произошло в случае с компьютерами, например), выпустить доступный для массового покупателя продукт не удастся. Постепенно пазл начинает складываться.

Уже есть синтетическая кожа, "чувствующая" давление (но пока не влажность и температуру); андроиды, повторяющие элементарную мимику и способные вести простой диалог, ну и, наконец, создана организация FAST (Форум по продвижению секс-технологий), цель которой — объединить компании из разных стран, работающие на ниве секс-техники.

Все это пока еще не срослось в цельный организм, но ждать осталось недолго: директор Исследовательского института секса и репродукции человека при Университете Индианы Джулия Хейман обещает, что коробки с секс-роботами лягут на полки магазинов уже в 2016 году.

АССОРТИМЕНТ СЕКС-ШОПОВ — ЭТО ДАВНО УЖЕ НЕ ПРОСТО ДЫРКИ И ПАЛКИ, А ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЕ УСТРОЙСТВА, СПОСОБНЫЕ ОБУЧАТЬСЯ, ВЫХОДИТЬ В ИНТЕРНЕТ И ПОВТОРЯТЬ ДВИЖЕНИЯ ПОРНОАКТРИС

3 ЗАМЕНЯТ ЛИ РОБОТЫ ЖЕНЩИН?

"Люди станут заниматься сексом с роботами, даже если первоначально это будут простые механизмы, выполняющие лишь основные действия", — говорит профессор Хенрик Кристенсен, директор новой программы технического Университета Джорджии, США. Для начала робосекс может быть просто выходом для одиноких, замкнутых или больных людей, но не для общества в целом. "Ну а потом исследователи искусственного интеллекта, несомненно, преуспеют в создании и развитии достойного механического партнера, и со временем духовные барьеры, которые сдерживают людей, исчезнут, — говорит Дэвид Леви, эксперт по искусственному интеллекту, автор книги "Любовь и секс с роботами". — Когда истории типа "Я занимался сексом с роботом, и это было круто" появятся в таких журналах, как MH, большинство людей не останутся в стороне". Все еще не веришь? Спроси у 87% канадских студентов — именно такая часть учащихся местных вузов, согласно недавнему исследованию, занималась онлайновым сексом. А далеко ли от него до робосекса?

4 ВЛЮБИМСЯ ЛИ МЫ В НИХ?

Тронут ли роботы наши сердца так же, как наши тела? Скорее, да. Еще в 1966 году Джозеф Вейзенбаум доказал, что привязанность к роботу реальна. Его программа "Элиза", созданная для имитации беседы с внимательной и заинтересованной в тебе женщиной, продемонстрировала, что мужчина способен искренне симпатизировать даже простому тексту на экране.

Девушка, с которой весело, которая запрограммирована на любовь к тебе и при этом симпатична и отзывчива на твои желания, будет нравиться — это факт. Так что, вполне возможно, не так уж много времени пройдет, пока на Земле впервые зарегистрируют брак с роботом, который скрепят слова: "Объявляю вас мужем и роботом. Жених может смазать невесту". Названо уже даже место, где с наибольшей вероятностью такой союз будет заключен, — по утверждению Дэвида Леви, к 2050 году самые либеральные штаты США, например, Массачусетс, дойдут до нужной кондиции.

И все же, вероятнее всего, секс-роботы лишь дополнят привычный нам секс, а не заменят живых партнерш. И тогда вместо "Дорогой, не сегодня, у меня болит голова" мы услышим: "Дорогой, у меня болит голова, почему бы тебе не использовать робота?". ■

ДЛЯ НАЧАЛА РОБОСЕКС МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТО ВЫХОДОМ ДЛЯ ОДИНОКИХ, ЗАМКНУТЫХ ИЛИ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, НО НЕ ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ

ГОД БЫКА

Сочный бифштекс с гарниром — брутальнее этого блюда может быть только запеченный на углях мамонт. Вот тебе два рецепта бифштекса, для худеющих и для набирающих массу. А о мамонте как-нибудь в другой раз.

НАБЕРИ МАССУ!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию): 864 ккал, 45 г жиров (из них 12 — насыщенных), 65 г белков, 89 г углеводов.

БИФШТЕКС КУЛЬТУРИСТА

Стейк — классическое спортивное блюдо, тут ничего и объяснять не надо. Если, конечно, он не зажарен на сливочном масле, не залит майонезом и не запит ведром "багбира". С соусом у нас полный порядок, он сливочный. Гарнир — запеченный картофель — тоже и вкусен, и полезен одновременно, а с "багбиром" ты сам решай. Мы вообще-то рекомендуем красное сухое.

СБРОСЬ ЖИРОК!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ 464 ккал, 19 г жиров (из них 3 — насыщенных), 44 г белков, 13 г углеводов.

СТЕЙК ДЛЯ ПУХЛЫХ

И без того вполне диетический обед мы превращаем в настоящую панацею. Убираем сливочный соус, заменяем картошку предельно низкокалорийным печеным болгарским перцем и добавляем для аромата свежий базилик. С таким рационом будешь строен, как Аполлон.

ФОТО: ROB WHITE

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200-граммовый говяжий стейк
- 1/2 ст. л. крупной соли
- 1/2 ст. л. черного перца
- 1 ч. л. оливкового масла
- Веточка свежего тимьяна

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

- 1 морковка
- 1 картофелина
- 1 корень пастернака
- 1 зубчик чеснока (нечищенный)
- 20 г коньяка
- 20 г нежирной сметаны
- Пучок шнитт-лука
- 20 г говяжьего бульона (или щепотка бульонного кубика)

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

- 1 зубчик чеснока
- 1/4 луковицы
- 1 сладкий перец
- 1/2 ст. л. винного уксуса
- Веточка свежего базилика
- Пара капель соуса табаско
- 1/2 ч. л. меда

РЕЦЕПТ*

1 Гарнир

БАЗА Натираем обе стороны стейка солью и оставляем на 15 минут.

НАБЕРИ! Разогрей духовку до 200°С. Почисти и порежь морковку, картошку и пастернак. Разложи их на противне, туда же кинь зубчик чеснока, сбрызни оливковым маслом и запекай 45 минут.

СБРОСЬ! Включи духовку на минимальную температуру. Почисти и порежь сладкий перец, лук и чеснок. Обжаривай их 2 минуты в оливковом масле, затем добавь уксус, табаско, мед, соль и перец, перемешай и жарь еще 5 минут. Сними сковородку с огня и поставь в духовку, чтобы не остыло.

2 Мясо

БАЗА Раздави черный перец на крупные куски (дном кастрюли, молотком для отбивных, лбом — прояви фантазию). Смой с мяса невпитавшуюся соль и вытри его бумажным полотенцем. Натри обе стороны стейка перечным ломом, грузи его в предварительно разогретую глубокую сковородку с небольшим количеством масла и обжаривай на каждой стороне по 3 минуты или чуть больше, если ты предпочитаешь хорошо прожаренное мясо. Выключи огонь, посыпь стейк тимьяном, накрой сковороду фольгой и оставь на 10 минут — мясо станет еще сочнее и мягче.

3 Соус

НАБЕРИ! Вычисти из сковороды остатки перца с жиром и без колебаний отправляй их в мусор. Вылей коньяк и поставь на огонь где-то на минуту (если чувствуешь себя суперповаром — то, конечно, ловко подожги коньяк), чтобы выпарить весь алкоголь и растворить оставшийся в сковороде жир. Добавь бульон (или залитую кипятком щепотку кубика) и кипяти 10 минут, тщательно перемешивая, пока объем смеси не уменьшится наполовину. Затем добавь тщательно порезанную зелень и сметану, еще раз перемешай и сними с огня.

4 Блюдо

НАБЕРИ! Открой вино — оно должно подышать перед подачей. Удержись от соблазна сразу накатить, вынь из духовки пропеченные овощи, найди среди них чесночную дольку, надрежь кожуру, выдави содержимое и как следует перемешай его с овощами. Выложи овощи на тарелку. Сверху водрузи стейк, залей соусом и начинай свой ужин. Да, вина можешь уже выпить.

СБРОСЬ! Выложи на сковородку жареный перец, накрой стейком и залей соком из обеих сковородок — из-под перца и из-под стейка. Порви листья базилика на мелкие кусочки и высыпь сверху. Приятного! ■

* Правила чтения: пузо нависает над ремнем? Исполняем разделы "База" и "Сбрось!". Тощее тело мечтает о мышцах? Твои разделы — "База" и "Набери!".

СКОРОСТЬ НА ПРОДАЖУ

Выбор спортивной машины — как выбор жены. Ошибешься, и она вытянет из тебя все деньги. А то и прикончит темной ночью, когда вы останетесь наедине. Следуй нашей инструкции, и железная спутница жизни будет исправно доставлять тебя не только в пункт назначения, но и на седьмое небо.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ КРЫЛОВ

ОБ АВТОРЕ

Сергей Крылов из команды "Спорт-Гараж" за свою жизнь сменил немало горячих машин. Недаром он мастер спорта и неоднократный призер этапов чемпионата и Кубка России RTCC в классах "Туринг" и "Туринг-Лайт". В этом году он выступил экспертом от нашего журнала на Гран-при журнала "Автомобили" "Спорткар года", теперь же делится своим рецептом приготовления быстрой машины для гражданских (и спортивных) дорог.

1 Привод

Лучше, если он будет полным. У заднеприводных в зимних условиях тут же включается электроника, которая искусственно подавляет мощность. Причем отключать ее нереально: сразу задницей вперед поедешь.

Для переднего же привода существует разумный максимум мощности (230 л. с.), после которого начинается замкнутый круг: от избытка лошадей начинают прокручиваться колеса, и тут уж либо автомобиль утяжелять, либо мощность электроникой гасить.

А вот на полном приводе можно получать удовольствие просто от того, как машина управляется.

2 Двигатель

Я отдаю предпочтение атмосферным моторам: они более эластичны, их реакции понятнее и гибче. Да, возможно, у них нет таких низов, как на компрессоре, и такого подхвата, как у турбины. Зато у них шире диапазон, практически все крутятся до 7000 об/мин. Ты можешь ехать на определенных оборотах, и машина четко следует за твоей правой ногой — как ты нажал на газ, так она и поехала. В такую машину проще вжиться.

3 Коробка

При механической коробке надо обратить внимание на работу кулисы — важна четкость включения передач. Мне, если говорить о гольф-классе, очень понравилось, как включаются передачи на Focus RS и Golf GTi. Astra OPC в этом смысле слабее, а у французов вообще такой люфт, что быстро переключить передачу просто нереально. Из автоматических же трансмиссий выделил бы DSG (см. тест-драйв VW Scirocco и Skoda Yeti в прошлом номере или на сайте mhealth.ru. — MH).

ФОТО: NEWSPRESS.CO.UK

4 Руль

Даже в крутом повороте не должно возникать необходимости перехватывать руль — поворота баранки на 180° должно хватать. На гоночной трассе в подмосковном Мячково есть шпилька, где ты на первой передаче разворачиваешься на 180° — и даже там руль не перехватываешь.

Во время тест-драйва обрати внимание на информативность руля, на спорткаре он должен быть жестким.

5 Тормоза

Обычно производитель оборудует спортивные версии автомобилей адекватными тормозными механизмами. Тем не менее, если ты предпочитаешь активный стиль езды по городу, есть большая вероятность перегрева тормозной системы.

При покупке задай вопрос менеджеру о наличии опции усиленных тормозов.

6 Подвеска

Конструкция подвески позволяет, еще не садясь за руль, примерно понять, как будет чувствовать себя автомобиль в тех или иных условиях. Так, многорычажная подвеска дает возможность каждому колесу жить независимо. На неровностях машина получает лучшее сцепление с дорогой. Например, есть у меня в команде гоночная Audi A4. Даже если на гоночной трассе заехать всем ее корпусом на поребрик, машина ведет себя так, что этого почти не чувствуешь. Но, если мне нужно в повороте сорвать задний мост в небольшое контролируемое скольжение, это сделать почти невозможно — машина стоит как на рельсах за счет своей многорычажной подвески. С простой задней балкой добиться этого куда проще.

7 Колеса

Для спорткара гольф-класса на наших дорогах 17-дюймовые диски — разумный максимум. Больше — это уже для внешнего вида, но не для управляемости. Что касается резины, то последнее время я предпочитаю Yokohama. Долго ездил на Dunlop, но она очень жесткая... Нравились мне и Pirelli P-zero, но там слабые боковины. Вероятно, мне просто не везло, но, когда за год я стал менять по четыре колеса из-за боковых проколов, поневоле задумался. ■

СМЕХОПАНАЦЕЯ

Самая частая причина смерти мужчин по всему миру — стресс. Он ослабляет иммунную систему, оказывает действие на надпочечники, может стать причиной развития сахарного диабета и довести до инфаркта. Единственный способ не сдать коньки раньше времени — почаще помирать со смеху!

Исследователь из Калифорнийского университета Лома Линда доктор Ли Берк сообщает: "В 50-е годы люди планеты Земля смеялись в среднем до 20 минут в день. Сегодня — всего шесть". Невеселая статистика. И что еще хуже, нехватка "ха-ха" сказывается на нашем здоровье. Ведь смех — врожденная реакция организма на стресс. Это не просто природный антидот от тревоги. Смех решает именно те проблемы со здоровьем, которые стресс создает. Вот список доказательств.

ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

1 **Смех укрепляет иммунную систему**, повышая концентрацию борющихся с инфекциями клеток — Т-лимфоцитов, белков под названием гамма-интерферон, а также В-лимфоцитов, и понижая уровень кортизола, гормона стресса. Он к тому же увеличивает концентрацию естественных антител в слюнных железах, которые защищают организм от проникновения инфекции по респираторным путям.

2 **Смех снижает артериальное давление** и делает ум более ясным.

3 **Смех повышает концентрацию эндорфинов** ("веществ хорошего настроения") в организме и может даже повысить болевой порог (временно).

4 **Смех способствует регуляции уровня инсулина** и сахара в крови.

5 **Смех снижает аллергические проявления** Проведенное в Японии исследование показало, что после просмотра комедии аллергены оказывали меньшее влияние, чем после серьезного кино. Смех укрепляет парасимпатическую нервную систему, не давая аллергенам взять свое.

6 **Смех сродни спорту** По аэробной нагрузке 10 минут смеха эквивалентны получасу упражнений на велотренажере. А 20 минут смеха по нагрузке на сердце равны 3 минутам активной гребли и усиливают кровоток на 22%. Без пота и боли!

ФОТО: FOTOBANK

7 **Утробный хохот повышает частоту сердечных сокращений**, делает дыхание более глубоким и задействует мышцы лица, живота и груди. Такой смех увеличивает приток кислорода в организм и отводит слизь из легких, помогая астматикам и больным с легочной недостаточностью.

8 **Смех укрепляет сердечно-сосудистую систему** и защищает от сердечных приступов. Исследователи из Университета штата Мэриленд установили, что просмотр комедии (точнее, вызванный ею смех) улучшает приток крови к сердцу, а просмотр драмы — ухудшает.

9 **Смех облегчает боли в желудке**, способствует пищеварению.

10 **Смех может повысить работоспособность** Исследователи изучали группу из 33 сотрудников в центре поведенческого здоровья, которые смеялись все вместе по 15 минут в день в течение 15 дней. Параллельно исследователи измеряли общую эффективность сотрудников на рабочих местах, складывавшуюся из 12 параметров. Показатели самоэффективности участников и их ролевая компетентность за время проведения исследования выросли более чем в два раза, а относительная компетентность — в полтора.

СКАЖИ "ХА!"

Теперь, когда тебе известно аж целых 10 причин лишний раз поржать, самое время заучить четыре проверенных способа сделать смех привычкой.

1 **Тренируй смехопамять** Всякий раз, когда с тобой случается что-то смешное (либо ты становишься свидетелем какой-то невероятной ржаки), старайся запомнить этот момент. В будущем, почувствовав наплыв депрессии, ты сможешь с ловкостью Дэвида Блейна выхватить этот случай из памяти и отразить паническую атаку.

2 **Окружи себя смешным** Сделай так, чтобы у тебя каждый день без труда находилось 5-6 поводов от души поржать. Читай свежие анекдоты (anekdot.ru), рассматривай карикатуры (wulffmorgenthaler.com), возьми за привычку смотреть за завтраком какой-нибудь смешной сериал (kuraj-bambey.ru), проводи больше времени с друзьями... На худой конец обзаведись детьми. Они подскажут тебе, как найти радость в каждой минуте проходящего дня. Только не увлекайся лазанием по конструкциям на детской площадке.

3 **Найди время на релаксацию и не чувствуй себя виноватым за это** Если ты не в состоянии выкроить в своем расписании пару часов на то, чтобы посмотреть в кино свежую комедию, — это уже повод обратиться за профессиональной помощью к психологу.

4 **Предвкушай веселье** Исследователи Калифорнийского университета поставили эксперимент на группе из 10 живых мужчин — сообщили, что через три дня им покажут ну очень смешное видео. Ряд проведенных тестов показал, что за время ожидания уровень депрессии испытуемых снизился в среднем на 51%, а мозг начал работать лучше на 36%. О чем это говорит? Для борьбы со стрессом годится не только само веселье. Ожидание веселых событий также помогает организму противостоять стрессу. Запланируй себе что-нибудь действительно веселое на уикенд — и всю неделю проживешь с улыбкой!

И последнее. В ноябре 2007 года доктор Свен Свебок представил результаты проведенного в Норвегии исследования, согласно которому "кто хоть раз в день смеется, от того смерть отвернется". Свебок и его команда вели наблюдение за 54 000 норвежцев в течение семи лет и пришли к заключению, что взрослые с хорошим чувством юмора в среднем живут дольше, чем те, кто не видит в жизни ничего смешного. Теперь мы знаем, кто смеется последним. ■

ПЕШИЙ ХОД

Хочешь иметь мощное сердце, стальные нервы и крепкие кости? Просто переставляй ноги. Эффект наступает с первой минуты, и каждый сделанный тобою шаг (кроме, пожалуй, шага из окна) делает тебя немного здоровее!

1 МИНУТА... шажок от инфаркта

Испытания, проведенные финскими учеными на приручен-ных ими финнах, доказали: пеший ход оказывает благотворное воздействие прежде всего на сердечно-сосудистую систему. Любой человек (даже не финн!), переставляющий ноги от 1 до 29 минут в день, — чисто теоретически — на 7% менее подвержен риску сердечного приступа, чем его неходячий собрат. "Теоретически" — потому что финнам так и не удалось найти здорового человека, который не ступает ни шагу в день.

10 МИНУТ... "нет" гипертонии

Энергичная 10-минутная прогулка четыре раза в день ежедневно — и твое кровяное давление отныне и во веки веков будет в норме.

И, кстати, 4 коротких загула полезнее одного длинного. Положительное действие четырехкратного спринта будет длиться в общей сложности 11 часов, марафонского — всего 7.

15 МИНУТ... почти тренировка

Увеличь скорость ходьбы до 140 шагов в минуту (это 6,5 км/ч) — и будешь сжигать по 100 ккал каждые 15 минут. "Держи достаточно бодрый темп. Так чтобы иметь возможность разговаривать, но не более двух предложений подряд", — поторапливает тебя персональный тренер из Лондона Дэкс Мой. А как будет счастлив твой начальник, когда ты заявишься на работу худой, трезвый и раньше обычного!

20 МИНУТ... только спокойствие

В поисках нирваны буддийские монахи сутками просиживают на циновках. Бедняги не в курсе, что того же эффекта можно добиться ежедневной 20-минутной прогулкой. Пешие загулы увеличивают кумулятивный эффект отрешенности и усиливают выработку эндорфинов. Бонус для тех, кто бросает курить: 20-минутный моцион уменьшает страстное желание "дернуть тяжку".

35 МИНУТ... бегом от стресса

Что бы ни вывело тебя из себя (блондинка за рулем трамвая или пролитый на свежий MH стакан кефира), выход один — получасовая прогулка со скоростью 6,5 км/ч, а после нее — пятиминутный отдых. American Journal of Psychiatry утверждает: таким образом ты снизишь влияние нервного напряжения на свое тело на две трети. И самое важное здесь — пятиминутный отдых. Именно в это время организм получает дозу эндорфинов, а ты избавляешься от желания двинуть кому-нибудь в челюсть.

45 МИНУТ... и нет простуды

Если для тебя постельный режим не долгожданный отдых, а страшная пытка, можешь начхать на советы участкового врача и отправляться на улицу.

В Аппалачском университете США выяснили, что люди, совершающие ежедневные 45-минутные марафоны, при простуде выздоравливают на 50% быстрее остальных. "Пешие

ФОТО: SIMON VINALL

прогулки способствуют производству клеток, противостоящих вирусам и микробам", – утверждает автор исследования, врач Дэвид Ньеман.

60 МИНУТ... шагай до старости

Сегодня ты совершаешь часовые моционы в парке, а через 20 лет с иронией будешь взирать на жертв ишемической болезни сердца (твой риск заполучить подобный недуг к тому моменту снизится на 50%). Так оценивают твои перспективы авторы британского "Проекта по исследованию сердечных заболеваний", которые зафиксировали положительные изменения уровня холестерина у мужчин, гулявших по часу в день, уже через две недели после начала прогулок.

90 МИНУТ... ланч долой

Полтора часа ходьбы со скоростью 6,5 км/ч сжигает в среднем 560 ккал. Именно столько содержится в обеде из "Биг-Мака" и овощного салата в "Макдоналдсе". Для более четкого подсчета калорий и улучшения аппетита вооружись шагомером.

3 ЧАСА... сердце цело

Сбегая с работы ради трехчасового марафона, ты, возможно, разобьешь сердце начальнику. Но зато укрепишь свое! Хотя, если накапливать эти 180 минут в течение недели, толк все равно будет. 20-летние исследования Гарвардского университета свидетельствуют, что таким образом ты снизишь риск сердечных заболеваний на 40%.

5 ЧАСОВ... будь в форме

Собака – не только друг человека, но и отличный тренажер. Австралийские ученые доказали: в среднем псиновладельцы нагуливают целых 5 часов в неделю со своими любимцами (исключая остановки у столбов), в то время как бессобачники проводят на улице вполовину меньше времени.

3 МЕСЯЦА... время вспять

Как и женщины, с годами кровеносные сосуды теряют способность идти на уступки, что здорово повышает риск сердечных заболеваний. Американские исследователи советуют в буквальном смысле убегать от проблем: 55 минут ходьбы каждый день пять дней в неделю в течение 12 недель – и твои сосуды "помолодеют" на 10 лет.

5 ЛЕТ... камни из почек вон

Результаты исследований Гарвардского университета показали: получасовая прогулка 5 дней в неделю, ставшая привычкой на 5 лет, снижает риск желчно-каменной болезни на 31%.

12 ЛЕТ... победи рак

Исследователи из Гонолулу подсчитали, что каждодневные 3,5-километровые прогулки на протяжении 12 лет снижают риск умереть от рака в 2,5 раза. Такой эффект – результат позитивного воздействия ходьбы одновременно на сердце, кровообращение, сосуды и иммунную систему. ■

ДЕНЕЖНЫЙ ТИП

Кто-то любит предметы роскоши, другому требуется всеобщее уважение, а третий хотел бы спасти мир на одну зарплату. Но на все сразу денег, увы, не хватит. Чтобы со вкусом распоряжаться своими миллионами, выясни для начала, к какому типу денежных мешков ты относишься. Ответь на вопросы нашего теста, пометив те утверждения, которые тебе близки.

ТЕКСТ: РИЧАРД САЙН, МЭТЬЮ БАРБОР

1. Собираясь сделать крупную покупку, я...
- А. Доверяюсь интуиции ☐
- Б. Прислушиваюсь к мнению друзей ☐
- В. Читаю специализированную прессу ☐
- Г. Сам изучаю всю документацию и принимаю решение ☐

2. Когда впереди маячит большой куш, я...
- А. Возбужден и активен ☐
- Б. Полон вдохновения и планов ☐
- В. Осторожен и рассудителен ☐
- Г. Настроен скептически ☐

3. Свободное время я трачу на то, чтобы...
- А. Попробовать что-нибудь новенькое ☐
- Б. Помочь тем, кто меня об этом просил ☐
- В. Заняться делами, на которые раньше не было времени ☐
- Г. Разобраться, как что устроено ☐

4. Планируя личный бюджет, я...
- А. Да как-то особо и не планирую ☐
- Б. Думаю не только о себе ☐
- В. Осторожен, хорошо осознаю свои возможности ☐
- Г. Максимально рационален ☐

5. На свидании я...
- А. Пытаюсь добиться ее любыми путями ☐
- Б. Пробую найти с ней общий язык ☐
- В. Стараюсь показаться солидным и достойным уважения ☐
- Г. Оцениваю ее интеллект ☐

6. Уважаю дельцов, которые...
- А. Умеют рисковать ☐
- Б. Используют богатство, чтобы улучшить мир ☐
- В. Ведут себя скромно и ответственно ☐
- Г. Имеют четкую стратегию и трезво оценивают происходящее ☐

7. На пенсии я буду...
- А. Искать приключений ☐
- Б. Заниматься саморазвитием ☐
- В. Проводить время с семьей ☐
- Г. Овладевать знаниями ☐

8. Я уверен в себе, когда...
- А. Мне удается стать своим в любой компании ☐
- Б. Мне не приходится лгать и приспосабливаться ☐
- В. Я чувствую, что меня уважают ☐
- Г. Я последователен и точен ☐

9. Выиграв в лотерее крупную сумму, я...
- А. Поеду путешествовать ☐
- Б. Помогу друзьям, у которых неприятности ☐
- В. Обеспечу себе финансовую безопасность ☐
- Г. Куплю гаджет, который поможет мне в работе ☐

10. Я ценю, когда люди...
- А. Удивляют меня своим великодушием ☐
- Б. Видят мое истинное "я" ☐
- В. Выражают свою признательность мне ☐
- Г. Интересуются моим мнением ☐

11. Больше всего я доверяю...
- А. Своим импульсам и порывам ☐
- Б. Своей интуиции и знакам судьбы ☐
- В. Обычаям и традициям ☐
- Г. Ясным рассуждениям и логике ☐

12. Иногда я стремлюсь...
- А. Произвести впечатление на людей ☐
- Б. Потеряться в романтических мечтах ☐
- В. Стать признанным и уважаемым членом команды ☐
- Г. Сформулировать сногсшибательную идею ☐

13. Мое представление о будущем:
- А. "Бьюсь об заклад, скоро что-нибудь подвернется" ☐
- Б. "Я верю, что люди по природе добрые, поэтому все будет хорошо" ☐
- В. "Осторожности много не бывает. Кто предупрежден – тот вооружен" ☐
- Г. "Нужно держать глаза широко открытыми. Будущее зависит только от меня" ☐

14. Я хотел бы...
- А. Быть знаменитым и популярным ☐
- Б. Понимать людей ☐
- В. Завоевать всеобщее уважение ☐
- Г. Быть проницательным и мудрым ☐

15. Лучше всего я работаю, когда...
- А. Держу руку на пульсе и постоянно в делах ☐
- Б. Понимаю, чем силен каждый из моих коллег и все мы вместе ☐
- В. Все идет по намеченному плану ☐
- Г. Вызывают лично меня, чтобы решить сложную проблему ☐

16. Планируя свои действия, я прежде всего смотрю на...
- А. Немедленную выгоду ☐
- Б. Возможности в будущем ☐
- В. Как это делалось раньше ☐
- Г. Конкретные обстоятельства дела ☐

17. Обдумывая свою неудачу, я...
- А. Смеюсь над тем, как же я мог так промахнуться ☐
- Б. Удивляюсь, как же так получилось ☐
- В. Высчитываю, как бы сделать потери наименьшими ☐
- Г. Рассматриваю ее со всех возможных точек зрения ☐

18. Мой девиз:
- А. "Быстрее, выше, сильнее" ☐
- Б. "Найди путь к себе" ☐
- В. "Будь начеку" ☐
- Г. "Я сверху вижу все, ты так и знай" ☐

Накапало

Посмотри, каких ответов у тебя больше, и пойми свой денежный тип.

- **А** ГУЛЯКА
- **Б** ИДЕАЛИСТ
- **В** ХРАНИТЕЛЬ
- **Г** ДЕЛЕЦ

IN GOD

Гуляка (30% мужчин)

- **Примеры:** Дональд Трамп, Брэд Питт, Арнольд Шварценеггер.
- **В кабаке:** ты первым заказываешь выпивку.
- **В казино:** ты играешь по-крупному.

Для тебя деньги — это LED-телевизор последней модели, поездка на ЧМ по футболу, питание в ресторанах. Все, что ты хочешь прямо сейчас. Ты воспринимаешь жизнь как одну большую игру. Сбережения? Инвестиции? Скучно! "Гуляки чаще других увязают в долгах", — говорит Дэниел Рид, профессор Durham Business School.

- **Что делать:** мы могли бы порекомендовать тебе умерить пыл и откладывать хотя бы каждое пятое свое желание. Но послушаешься ли ты? Договорись с другом или женой, что он(а) будет забирать у тебя по 10% от каждой зарплаты и отдаст накопленное только в случае наступления действительно черных дней. А еще ты веришь в удачу, так что присмотрись к лотерее "Гослото" (gosloto.ru). Смех смехом, в марте этого года предприниматель Альберт Бегракян из Колпино выиграл у государства 100,2 млн руб.

Идеалист (20% мужчин)

- **Примеры:** Михаил Горбачев, Оливер Стоун, Ричард Гир.
- **В кабаке:** ты заводишь беседы о космосе.
- **В казино:** ты не играешь, потому что не желаешь поддерживать игорную индустрию.

Идеалисты — это врачи, учителя, "несогласные", религиозные деятели. И ты. Вы работаете потому, что ваша работа делает мир лучше. А если за это еще и платят, то вообще замечательно. Однако, думая о других, ты часто забываешь о себе. Если у тебя и была заначка на черный день, ты отдал ее малознакомой женщине на лечение сына, потерявшего документы во время землетрясения по пути в онкологический центр.

- **Что делать:** ты жертвуешь деньги на благотворительность, так делай это с помощью проверенных фондов. К таким относятся, например, Российский фонд помощи (rusfond.ru), фонды "Подари жизнь" (podari-zhizn.ru) и "Помоги.Орг" (pomogi.org). А еще вспомни — как давно тебе не поднимали зарплату? Может, потому что ты не просил? Если ты сидишь на одной сумме уже больше трех лет, немедленно иди к начальству с серьезным разговором — пусть хотя бы компенсирует инфляцию. А если договориться не получится, кинь клич. В этой жизни ты помог стольким, что найти с их помощью новую работу не будет проблемой.

Хранитель (40% мужчин)

- **Примеры:** Уоррен Баффет, Ларри Кинг, Алексей Кудрин.
- **В кабаке:** ты беспокоишься, как бы кто не перешел грань.
- **В казино:** ты играешь понемногу, на автоматах.

Для тебя деньги — это безопасность, твоя и твоей семьи. Ты планируешь личный и семейный бюджет на полгода вперед, имеешь всего три пары джинсов и сильно расстраиваешься всякий раз, когда курсы валют приходят в движение, каков бы ни был тренд, — ведь зарплату ты получаешь в рублях, но заначку хранишь в валюте.

- **Что делать:** не перестарайся, нельзя экономить на всем. Во-первых, не менее 15% ежемесячного дохода трать на удовольствия. Во-вторых, хранить деньги в обувной коробке в кладовке опасно — их могут съесть мыши. Раскидай свои немалые накопления по нескольким банкам. Только следи, чтобы выбранные банки входили в государственную систему страхования вкладов. И на всякий случай не верь банкам, которые обещают бешеные проценты. Выбирай те, которые предлагают средние рыночные условия. В выборе поможет, например, аналитический портал banki.ru.

Делец (10% мужчин)

- **Примеры:** Билл Гейтс, Уолт Дисней, Альберт Эйнштейн.
- **В кабаке:** ты, конечно, трезв.
- **В казино:** ты пытаешься считать карты.

Деньги — это доказательство твоей мудрости и сосредоточенности. Люди могут считать тебя холодным и несговорчивым типом, но это всего лишь твой метод — ты завоевываешь мир, бесстрастно изучая его. Ты можешь разбогатеть, так как готов к осмысленному риску и умеешь учиться на собственных ошибках.

- **Что делать:** с твоей кристально чистой головой ты можешь самостоятельно управлять портфелем инвестиций. К примеру, играть на фондовой бирже. Кризисные периоды, когда индексы то лезут вверх, то падают на самое дно, — лучшее время для рискованных игроков. Чтобы стать участником торгов на фондовых биржах ММВБ (micex.ru) или РТС (rts.ru), ты должен стать клиентом брокера, аккредитованного на этих площадках. Список брокеров ты найдешь на сайтах бирж.

На двоих

Сочетание различных денежных типов по-разному отражается на состоянии общего кошелька.

ХРАНИТЕЛЬ + ИДЕАЛИСТ

РИСК: низкий

Скряга и романтик — недурной симбиоз: идеалиста можно убедить в чем угодно. Даже в том, что дешевый искусственный мех этичнее натурального.

ХРАНИТЕЛЬ + ГУЛЯКА

РИСК: средний

Сплошь и рядом в таких парах Гуляка скрывает свои траты, а Хранитель — накопления.

ХРАНИТЕЛЬ + ДЕЛЕЦ

РИСК: средний

Хранитель тащит в банк каждую лишнюю копейку. Делец хотел бы пустить эту копейку в оборот.

ГУЛЯКА + ИДЕАЛИСТ

РИСК: средний

Ни тот ни другой не станут задумываться о деньгах до тех пор, пока оба не окажутся на мели. Впрочем, оба легко относятся к временным трудностям.

ДЕЛЕЦ + ДЕЛЕЦ

РИСК: средний

Оба склонны рисковать и потому могут обанкротить семью, а потом разругаться вдрызг — для обоих финансовый успех есть главная цель жизни.

ГУЛЯКА + ДЕЛЕЦ

РИСК: высокий

Один хочет, чтобы деньги работали, другой — чтобы развлекали. Поэтому рационалисту — 90% дохода, гуляке — оставшиеся 10%, чтобы не скандалил. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: TAVIS COBURN

ЧИХАТЬ ТЫ НЕ ХОТЕЛ

Сезон сопливых носов и слезящихся глаз — самое подходящее время узнать всю правду о простуде. Будь здоров!

ЗИМА — ВРЕМЯ БОЛЕТЬ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Пики распространения риновирусных инфекций (риновирусы вызывают почти половину всех простудных заболеваний) приходятся на раннюю осень и весну, когда наиболее благоприятны условия для их выживания: не слишком жарко, но и не холодно. Плюс высокая влажность. "Разносятся же заболевания контактным способом, а не из-за того, что вдруг похолодало", — уверяет директор Центра изучения простудных заболеваний Университета Кардиффа Рон Экклз.

КАЖДЫЙ ЧИХ ЗАРАЖАЕТ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Уж лучше обвиняй любимую футбольную команду, потому что прикосновение к телевизионному пульту опаснее, чем чих в лицо. Риновирусы не передаются воздушно-капельным путем, только контактным. Когда ученые из Университета Вирджинии обследовали предметы домашнего обихода, вирусы попались на пультах дистанционного управления, кранах и ручках холодильников в 42% случаев. Если дома кто-то болеет, протирай места возможного скопления болезнетворной дряни дезинфицирующими салфетками хотя бы раз в день. Если переболел сам — купи новую зубную щетку, оставшиеся на старой частицы слизи из носоглотки могут снова отправить тебя на больничный.

ПРОСТУДА ПЕРЕДАЕТСЯ С ПОЦЕЛУЕМ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

ОРВИ распространяется со слизью из респираторной системы, а в слюну вирус попадает редко. "Гораздо более вероятно заразиться, потрогав ручку двери, за которую недавно брался больной, — говорит председатель Британского совета по гигиене профессор Джон Оксфорд. — Затем ты просто заносишь инфекцию внутрь, почесав глаз или поковыряв в носу". Как обычно, наивысшая концентрация микробов и вирусных частиц — под ногтями. Особенно под тем, который ты зачем-то отрастил на мизинце, брр.

НУЖНО ЕСТЬ КУРИНЫЙ СУП

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Куриный бульон — это сказка, особенно наутро после разудалой гулянки. Медицинский центр Университета Небраски недавно поднял его статус еще выше: у куриного супа обнаружились противовоспалительные свойства: он активно борется с простудными заболеваниями. Добавь в суп чеснока, который способствует разжижению слизи, и дыши свободно.

НА МОРОЗЕ ТОЧНО ПРОСТУДИШЬСЯ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Можно простудиться и в июле на море, а можно погулять в рубашечке по морозу — и ничего. Переохлаждение — всего лишь фактор, ослабляющий иммунную защиту организма. А воспользуется ли вирус этим фактором — вопрос случайности. Чтобы обезопасить себя, заверши холодный вечер приемом чего-нибудь горячего. "Вирусы выживают только при стабильной температуре, — говорит Рон Экклз. — Горячая жидкость повышает температуру в носовой полости и может убить врага".

БАДЫ ПОМОГУТ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Ты много чего можешь сделать, чтобы притормозить болезнь, даже когда почувствовал, что вот оно. Например, принимать препараты с содержанием цинка, который помогает телу эффективнее использовать борющийся с инфекцией витамин А. Ученые из Университета Флориды доказали: 15 мг цинка в день снижают длительность простуды с 10 до 7 дней у 73% людей. Твоя первейшая задача — начать прием биодобавок при первых же симптомах заболевания: насморке, раздражении в горле и откровенном нежелании идти на любимую работу.

ВИТАМИН С СУЛИТ ЧУДЕСНОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Ешь витамин С хоть пачками, все бесполезно. Резюме 55 исследований, проведенных австралийскими и финскими учеными, таково: доза, даже в 30 раз превышающая суточную, не дает дополнительной защиты от вирусов ни до, ни во время болезни. Лучше уж послушай сторонников травы: по данным ученых из Университета штата Коннектикут, эхинацея снижает риск заболеваемости на 65%. Найти ее можно в аптеке в виде таблеток или капель как под собственным именем, так и в составе различных препаратов.

АЛКОГОЛЬ ОСЛАБЛЯЕТ ЗАЩИТУ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

В старину от простуды прописывали отвар из коры ивы и рекомендовали целовать волосатую мышиную морду. Мы облегчаем тебе задачу и рекомендуем в качестве профилактики выпивать два бокала красного вина ежедневно. Ученые из Университета Сантьяго-де-Компостела утверждают, что следующие этому предписанию люди болеют ОРВИ на 44% реже, чем убежденные трезвенники. Предохраняющая сила вина кроется в антиоксидантах, которые укрепляют иммунную систему.

СТАРИКИ БОЛЬШЕ БОЛЕЮТ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Самое безопасное место в сопливое межсезонье — дом престарелых. Старики, не раз переболевшие на своем веку, обладают практически полным иммунитетом к риновирусным инфекциям. "После того как иммунная система справляется с очередной болезнью, она вырабатывает стойкое противоядие к этому конкретному вирусу, защищая от повторного инфицирования им же", — говорит профессор Экклз. По последним данным, существует около 200 вирусов, вызывающих простудные заболевания, и в среднем мы подхватываем 2-3 из них в год. Так что к старости накапливается достаточно иммунитета, чтобы быть практически неуязвимым. Вот почему старики, глядя на чахлую молодежь, любят повторять, что времена уже не те. ■

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ, МАКЕ-UP: АЛЕНА ПАВЛОВА, МОДЕЛЬ: ЮЛИЯ РИЗВАНОВА

ИМПУЛЬС | 2

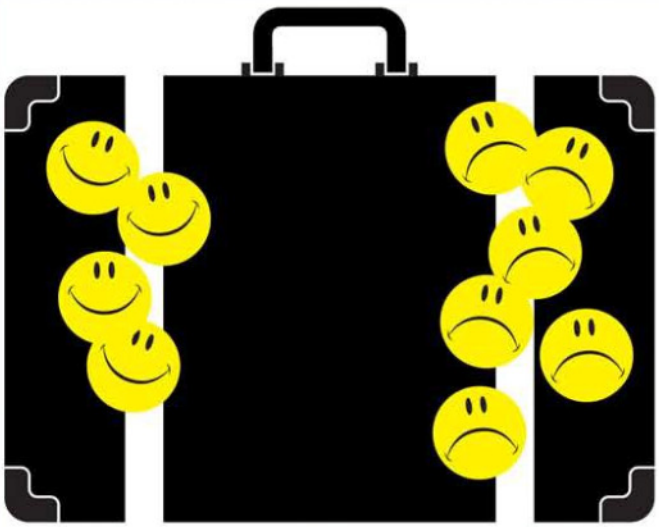
Что объединяет армию и туристов? Эта полоса!

11%

На столько снижается риск сердечных заболеваний у тех, кто пьет по крайней мере три чашки черного чая в день.

144

знака внимания необходимо оказывать своему партнеру в месяц для счастливых продолжительных отношений. А это даже меньше чем по пять каждый день.



260

В ходе опроса такого количества туристов выяснилось: люди оценивают удовлетворение от отпуска не по тому, как много было позитивных эмоций, а по тому, как мало было отрицательных.

40%

страдающих от головной боли испытывают немедленное облегчение, принимая пустышку, которую им дали в качестве болеутоляющего.

20

минут. Именно за это время мозг получит сигнал от желудка о том, что он полон.

30%

юношей, прошедших этой весной медкомиссию, признаны негодными к службе в армии по состоянию здоровья.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

POLO В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

Жизнь в городе — это игра по особым правилам, и для победы в ней нужны такие козыри, перед которыми не устоят ни пробки, ни хроническая нехватка мест для парковки, ни скука многочасовых заторов. Мы предлагаем взять в свою колоду джокер — Volkswagen Polo.

Динамика

Самый "медленный" город в мире – Лондон: средняя скорость движения – 19 км/ч, но и Москва не сильно лучше – 24 км/ч. В таких условиях важнее не пик мощности, а доступный на низких оборотах крутящий момент, с которым быстрые перестроения в пробках будут даваться легко и непринужденно.

190

Polo 1,2 TSI выдает 175 Нм практически с холостых оборотов — 1500 об/мин. Тебе не придется раскручивать мотор: просто нажимаешь на газ — и получаешь моментальный отклик. Если же ты вырвешься на оперативный простор, к твоим услугам максимальная скорость — 190 км/ч.

Пробки

По подсчетам экспертов, час в пробке обходится в среднем в 500 руб. Упущенные возможности, потерянное время, амортизация машины и, конечно, расходы на бензин превращают заторы в черную дыру, в которую утекают твои деньги.

Volkswagen удалось невозможное: раньше уменьшение объема двигателя неизбежно означало потерю мощности, но технология TSI, совместив турбонаддув, компрессор и непосредственный впрыск, позволила маленьким моторам получить впечатляющую мощность, не лишившись экономичности (для 1,2 TSI — 5,5 л в городе).

Комфорт

Если ты не хочешь педалью сцепления накачать мощную икру на левой ноге, а рычагом разработать правую руку, тебе лучше даже не смотреть в сторону механических КПП.

Volkswagen Polo оснащается самой передовой трансмиссией — 7-ступенчатой DSG. Автоматическое переключение происходит за сотые доли секунды, быстрее, чем это смог бы сделать даже Шумахер. К тому же DSG обеспечивает постоянный поток мощности. Аналогичная КПП устанавливается на Bugatti Veyron. Дополнят комфорт кондиционер и охлаждаемый бардачок — у тебя в дороге всегда будут прохладные напитки.

Мультимедиа

Для горожанина автомобиль – это еще и средство развлечения в пробках. И чем больше вариантов времяпрепровождения он может предложить, тем быстрее пролетит время в нудных заторах. Volkswagen Polo — это настоящий мультимедийный центр: магнитола с сенсорным управлением, разъемом USB, функцией MP3 (CD или SD-карты) и аудиовходом AUX-IN.

Универсальность

В идеале в твоем гараже должны быть две машины: одна с большим багажником для поездок по магазинам, вторая – с просторным салоном для путешествий с друзьями. Но в реальности завести личный автопарк решаются не все.
Polo, несмотря на компактную внешность, имеет "богатый внутренний мир". По сравнению с прошлым поколением, салон вырос и в длину, и в ширину, так что даже впятером можно отправляться в далекое путешествие без какого-то дискомфорта. Заднее сиденье, спинка которого разделена в соотношении 60:40, складывается, создавая отсек объемом 952 л. Двойной пол багажника образует ровную поверхность и помогает легче сортировать перевозимый багаж.

Стиль

Журнал Forbes назвал самыми красивыми городами мира Лондон, Париж и Сидней. Даже если ты живешь в другой точке Земли, окружить себя красивыми вещами можно, просто оказавшись в салоне Polo: повернутая к водителю центральная консоль, спортивный трехспицевый руль с отделкой кожей, вставки из алюминия и белая подсветка приборов создают уникальный интерьер.

Парковка

На Москву приходится примерно 2 млн машин без определенного места жительства, у которых нет ни гаражей, ни фиксированных мест парковки. Каждый день между ними идет борьба за жизненное пространство у тротуаров, подъездов, кафе и офисов.
С Polo шансов на успех больше, ведь он отличается потрясающей маневренностью, что вместе с большой площадью остекления и отличным обзором через зеркала делает его королем парковок — тебе станут доступны места, в которые другие даже не рискнут сунуться.

Дополнительная информация — по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Ум ниже пояса

КТО ТЫ В ПОСТЕЛИ — ЗНАТОК ИЛИ ПРОСТОФИЛЯ? НЕ СТОИТ СПРАШИВАТЬ У ПОДРУГИ, ВСЕ РАВНО НЕ ОТВЕТИТ ЧЕСТНО. MEN'S HEALTH ПОМОЖЕТ ТЕБЕ.

ВОТ 10 ВОПРОСОВ, НА КОТОРЫЕ ОТВЕТИТ ЛЮБОЙ НОРМАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА. ПРОЙДИ ЭТОТ ТЕСТ, И ЕСЛИ БУДУТ ОШИБКИ — У ТЕБЯ ЕСТЬ ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ.

1 КАК ЧАСТО И КАК ДОЛГО ПРЕДПОЧИТАЕТ ТВОЯ ЖЕНЩИНА?

А. По 13 минут 9 раз в месяц .....☐
Б. По 22 минуты 12 раз в месяц.....☐
В. По 30 минут 4 раза в месяц .....☐

Расслабься и вытри холодный пот со лба — марафонского забега не будет. Опубликованные в американском издании Journal of Sexual Medicine результаты исследования говорят: женщинам по сердцу акт продолжительностью от 3 до 13 минут (большинство дам особенно подчеркивают, что две минуты и меньше — это "слишком мало"). Что же касается частоты, то, по данным Института Кинси (США), 2,15 раза в неделю (в среднем) — вполне достаточно. Проще говоря, во вторник и четверг, а раз в полтора месяца — и в субботу. И еще: исследователи из Университета штата Техас утверждают, что 9 из 10 женщинам важнее толщина члена, чем его длина.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: А

2 КАКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПОЕДАНИЯ СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ БУДЕТ ПРАВИЛЬНОЙ ДЛЯ ЛУЧШЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ОТДАЧИ?

А. Чили, спаржа, краб, банан.....☐
Б. Банан, краб, чили, спаржа.....☐
В. Спаржа, краб, банан, чили.....☐

В банане содержатся энзимы (сложные белки), способствующие повышению либидо, — ты захочешь. Краб богат цинком, необходимым для поддержания высокого уровня тестостерона и эректильной функции, — ты сможешь. Капсаицин в чили стимулирует нервные окончания и высвобождает эндорфины — тебе понравится. Заключительный и самый приятный аккорд в этой гастрономической сюите дает спаржа, высокое содержание фолиевой кислоты в которой обеспечивает саму возможность достигнуть оргазма, — ты успешно закончишь. Другими словами, предлагаем тебе днем банановый коктейль, а затем ранний ужин на двоих из поджаренного в остром соусе чили краба с приготовленной на пару спаржей. Если крабы со спаржей уже не лезут в горло, попробуй что-нибудь поизысканнее, например, отбивную из говядины или баранины со стручковой фасолью. Те же цинк и фолиевая кислота, но в другой форме. Приправить все это соусом чили не возбраняется.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

3 ВЫХОДНОЙ, ВЫ С ДЕВУШКОЙ ПРОСНУЛИСЬ В 8 ЧАСОВ УТРА, ДЕНЬ ПРОВЕЛИ ВМЕСТЕ, ПОУЖИНАЛИ В 19 ЧАСОВ И В 23 ЛЕГЛИ В ПОСТЕЛЬ. КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ?

А. 8.30.....☐
Б. 15.30.....☐
В. 23.30.....☐

Да, ты слышал о том, что все романтические вещи происходят на закате и после него. Эту сладкую ересь придумали женщины. Дело в том, что на противоположной стороне кровати наибольшая концентрация полового гормона (в их случае — прогестерона) наблюдается как раз вечером. Твой же половой гормон (тестостерон) выходит на пик ранним утром. Так что рекомендуем компромисс — займитесь "этим" в середине дня.

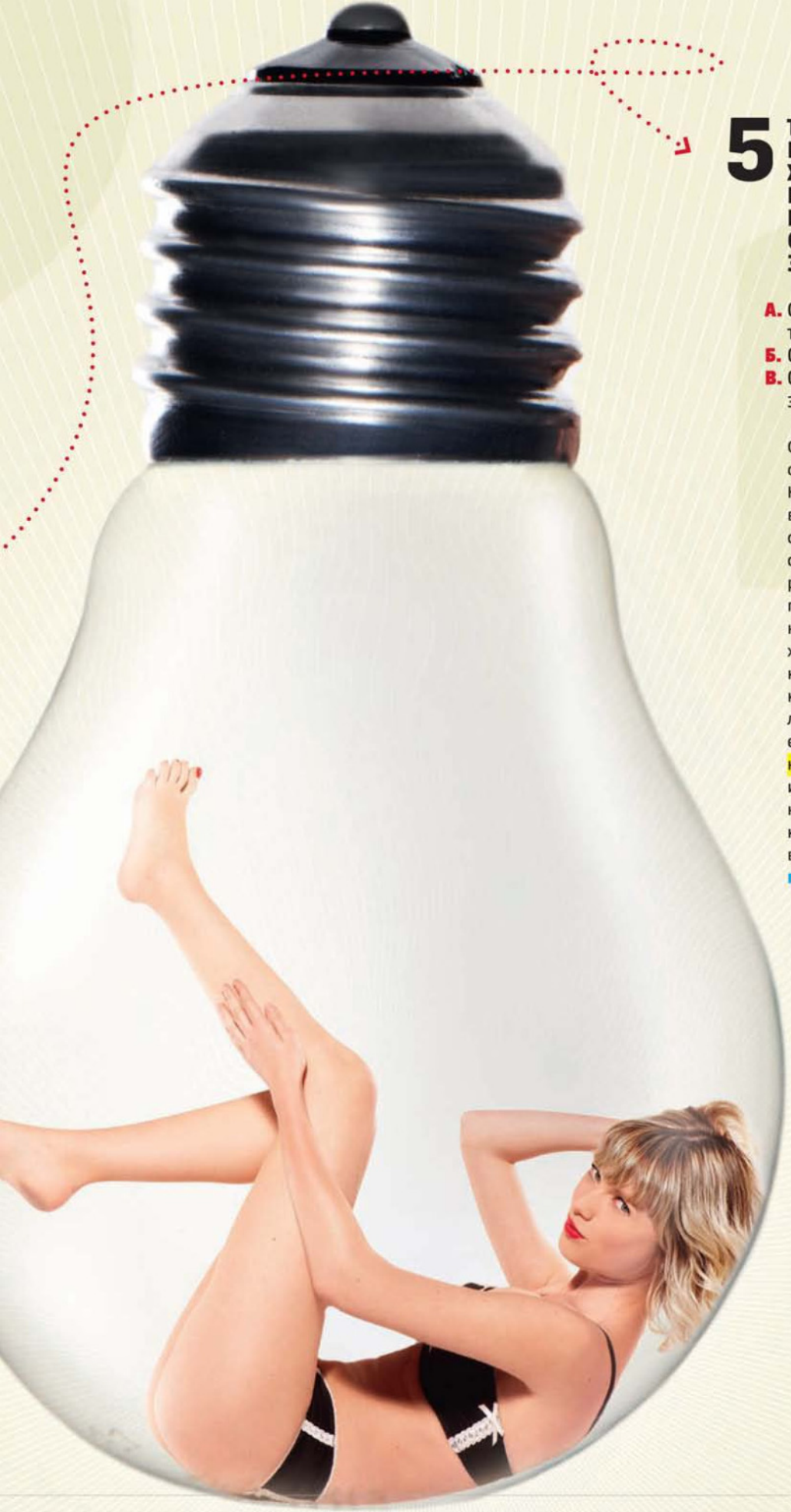
ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

4 ЧТО ИЗ НИЖЕСЛЕДУЮЩЕГО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕНСКОЙ ЭРОГЕННОЙ ЗОНОЙ?

А. Сучье вымя .....☐
Б. Половая щель .....☐
В. Луковица преддверия .....☐

Половая щель (термин, часто употребляемый в отчетах судмедэкспертов) — это территория между большими половыми губами, как и все наружные половые органы женщины, относящаяся к "органам полового чувства". Понятно, что в конечном счете это и есть твоя главная цель. Но на пути к ней очень важно не обойти вниманием "луковицы преддверия" (Bulbus vestibuli). Ведь эти валики ткани, опускающиеся вниз от клитора и обрамляющие вход во влагалище, открываясь, передают состояние сексуального возбуждения дальше. Если же ты займешься сучьим выменем, то ничего, кроме удара в нос, не получишь: это большой болезненный инфильтрат, воспаление потовых желез подмышечной впадины.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: А



5 ТЫ ИДЕШЬ ПО УЛИЦЕ, НАВСТРЕЧУ — ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА. ТЫ ПОДМИГИВАЕШЬ ЕЙ, ПРИСВИСТЫВАЕШЬ И ПРОВОЖАЕШЬ ЕЕ ВЗГЛЯДОМ. ОНА В ОТВЕТ УЛЫБАЕТСЯ. ЭТО, ВОЗМОЖНО, ЗНАЧИТ, ЧТО:

А. Она готова на все, ты ей понравился.....☐
Б. Она просто вежливая.....☐
В. Она попадет на свалку эволюции.....☐

Ситуация сложнее, чем ты думаешь. Ты ведешь себя развязно не потому, что плохо воспитан. Как объясняет психолог Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Марти Хейзелтон, с точки зрения эволюции для мужчин пропустить по невнимательности возможность спаривания страшнее, чем получить отказ. Проще говоря, отказавшие могут быть, неопрошенных быть не должно. Возможно даже, ты увяжешься за этой женщиной, расценив ее улыбку как подтверждение готовности к сексуальному контакту. Но, скорее всего, нарвешься на вежливый отпор. Тысячелетний опыт показывает, что женщин, быстро уступающих ухаживаниям, затем так же быстро бросают — и перед их потомством открывается довольно мрачная перспектива. Так что эволюция благоволит к скептически настроенным самкам, которые весьма тщательно выбирают партнеров.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

6 ОНА ПРИУНЫЛА, И ТЫ ХОЧЕШЬ ЕЕ ПРИОБОДРИТЬ. ЧТО СРАБОТАЕТ:

А. Завтрак в постель.....☐
Б. $200 в подарок.....☐
В. Секс без презерватива .....☐

Группа психологов из Университета штата Нью-Йорк провела эксперимент. 293 женщины были разделены на группы — в соответствии с частотой, с которой их половые партнеры пользовались презервативом. Затем дотошные ученые оценили уровень их удовлетворенности жизнью по шкале, где 0 баллов соответствовал полному душевному покою, а 17 баллов — легкой депрессии. Так вот, те женщины, которые занимались сексом без кондома, в среднем набрали 8 баллов, те, чьи партнеры использовали презерватив иногда, набрали по 10,5 баллов, а те, кто без презерватива не обходился никогда, — 15 баллов. Уж не знаем, дело в богатстве ощущений или естественных антидепрессантах, содержащихся в сперме, но вывод сделан: женщины, которые никогда не пользуются презервативами, счастливее всех остальных. А как ты обеспечишь незащищенный секс без последующей беременности, ученых из Нью-Йорка не заботит.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: В

7 ВО ВТОРНИК ВЕЧЕРОМ У ИГОРЯ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ СО СВЕТОЙ. НЕВЕДОМЫМИ ПУТЯМИ ОН УЗНАЕТ, ЧТО ВО ВТОРНИК УТРОМ У СВЕТЛАНЫ НАЧНЕТСЯ ОВУЛЯЦИЯ — ПРОЩЕ ГОВОРЯ, ОНА БУДЕТ ГОТОВА К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ. КОГДА ИГОРЮ ЛУЧШЕ ПОБРИТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОНРАВИТЬСЯ СВЕТЕ?

А. Во вторник утром.....☐
Б. В понедельник вечером .....☐
В. В понедельник утром.....☐

Вопреки широко распространенному мнению, предпочитает ли женщина щетину или чисто выбритое лицо, зависит не от ее вкуса, а от ее цикла. Опубликованное в журнале "Эволюция и поведение человека" исследование показало, что в момент фертильной фазы менструального цикла слабый пол предпочитает самцов с ярко выраженными признаками мужественности. А легкая небритость, как известно, эту самую мужественность неплохо оттеняет.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: В

8 ВЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ В ПИЦЦЕРИИ, ПРОГОВОРИЛИ ВЕСЬ ВЕЧЕР. ВДРУГ ОНА ПОНЯЛА, ЧТО ВЫ ХОРОШО ПОДХОДИТЕ ДРУГ ДРУГУ. ОНА ПРИГЛАШАЕТ ТЕБЯ К СЕБЕ НА ЧАШЕЧКУ КОФЕ. ПРАВА ЛИ ОНА, СЛОЖАТСЯ ЛИ У ВАС ПРОЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ? ОТВЕТЬ НА ВОПРОС, ИСПОЛЬЗУЯ ТОЛЬКО ИНФОРМАЦИЮ О КОЛИЧЕСТВЕ ЕЕ БЫВШИХ ПАРТНЕРОВ. ИТАК, У НЕЕ БЫЛО:

А. 19 мужчин .....☐
Б. 5 мужчин.....☐
В. 11 мужчин.....☐

Каждый уважающий себя мужик знает: строить предположения о чем-то, что касается женщин, бесполезно. В своей удачно озаглавленной книге "Математика и секс" доктор Клио Крессуэлл пытается подвести логическое обоснование под кажущуюся крайне неточной науку половой любви. Она предлагает теорию под названием "Правило двенадцати актов", основанную на исследовании, проведенном в Институте мозга им. Макса Планка в Германии. Согласно этой теории, следует попробовать 12 партнеров, прежде чем ты научишься правильно подбирать себе спутника жизни. А уж с кем повезет — с №13 или с №31 — предсказать нельзя.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: А

9 ПОСЛЕ ОСОБЕННО ТРУДНОЙ РАБОЧЕЙ НЕДЕЛИ САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ ЛЕКАРСТВОМ ОТ СТРЕССА БУДЕТ ДЛЯ ТЕБЯ:

А. Мастурбация.....☐
Б. Половой акт.....☐
В. Минет.....☐

Лишь немногие станут отрицать, что для снятия стресса надо заботиться о себе. И все же исследования показывают, что секс с собой любимым, возможно, не так эффективен, как секс с партнером. Психологи Университета Западной Шотландии попросили группу мужчин и женщин вести дневники своей сексуальной жизни в течение двух недель, после чего поручили каждому испытуемому выступить перед аудиторией с серьезной лекцией (не на тему их половой жизни). У каждого оратора измерили уровень стресса. Показатели кровяного давления тех, у кого были половые акты за время исследования, оказались намного стабильнее, чем у тех, кто только мастурбировал или получал оральные услуги. Вывод? Стресс снимает не оргазм, а окситоцин — гормон, вырабатывающийся в моменты интима и вызывающий благожелательное расположение к партнеру. Так что тут все ясно: если ты напряжен, займись делом со своей партнершей.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: Б

10 КАК ПРАВИЛЬНО ПИШЕТСЯ?

А. Елена Беркоева .....☐
Б. Алена Перкова.....☐
В. Елена Беркова.....☐

Не знаешь? Зря.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: В

За каждый правильный ответ поставь себе единицу.

8-10 баллов:
СЕКСПЕРТ
Поздравляем! Ты просто гений секса. Вооруженный таким непогрешимым знанием, ты повергнешь в трепет любую и заставишь ее рыдать от оргазмов в твоих руках.

5-7 баллов:
СЕКС-ИГРУШКА
Отдельные элементы твоего сексуального арсенала нуждаются в подкреплении и/или усовершенствовании, но тем не менее ты неплохо подкован.

0-4 балла:
СЕКС-ВРЕДИТЕЛЬ
Извини, но ты немного... туповат. Открой оглавление этого номера и найди анонсы статей, где упоминается слово "секс", прочти их. Если не найдешь, посмотри предыдущие номера, можно за несколько лет. Жизнь — это тебе не репетиция. Это то, что происходит во время классного секса. ■

ФОТО: BARNABY WILSHIER

ВСЕ СИСТЕМЫ РАБОТАЮТ НОРМАЛЬНО

МУЖИК ЛИ ТЫ? ЗДОРОВ ЛИ ТЫ? НЕ СТАР ЛИ ТЫ? ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ТЫ ПОЛУЧИШЬ ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ВСЕГО ШЕСТИ СТРАНИЦ НАШЕГО ЖУРНАЛА. ИТАК, ПРОВЕРЬ:

1 ОБОНЯНИЕ

Рок-звезды могут нюхать что угодно, а нам нос нужен для того, чтобы оценивать качество продуктов, распознать утечку газа или Chanel Allure, которым надушилась прекрасная незнакомка.

Тест

Пусть тот, кому ты доверяешь (далее – "ассистент", но в идеале, конечно, твоя женщина), завяжет тебе глаза и даст понюхать разные активно благоухающие предметы, чей запах тебе хорошо знаком. Например, стопку водки, пучок сельдерея, белковый коктейль и т.д. Потребуются 7 различных ароматов.

Оценка

- **Не угадан ни один запах:** почему ты еще не у врача?
- **Не отгаданы 1-3:** в пределах нормы, но гордиться нечем.
- **Не угаданы 4-6:** есть повод для беспокойства.
- **Угаданы все 7:** о тебе можно было бы написать повесть "Нос".

Резюме

Снижение способности воспринимать и распознавать запахи (гипосмия) может быть связано с последствиями ОРВИ, воспалениями или аллергическим ринитом; механическими повреждениями полости носа и ее патологиями; разросшимися в носовой полости полипами; воздействием токсических химических веществ на обонятельные рецепторы (кстати, именно по этой причине у многих сотрудников ДПС, вынужденных дышать выхлопными газами, нюх никудышный); черепной травмой (особенно если речь идет о переломе основания передней черепной ямки). Об этих своих проблемах ты, скорее всего, знаешь и без нас. Но если ни нос, ни череп ты себе не ломал, а водку от воды все равно отличить не можешь – вероятно, у тебя неприятности с мозгом (вплоть до опухоли). Вприпрыжку к отоларингологу, а потом, быть может, к невропатологу!

ФОТО: FOTOBANK

2 ВКУС

Речь о еде, а не о моде. Вкус грамотно приготовленного стейка, прокисшего молока, вареного лука — без всего этого жизнь определенно была бы пресной.

Тест

Глаза, как и прежде, завязаны. Все тот же ассистент медленно, под романтическую музыку скармливает тебе 7 различных продуктов. Например, семгу, сыр, ветчину, соус чили, шоколадное масло, хрен, паштет. А ты рассказываешь, как именно тебе вкусно.

Оценка

- **Распознано 0–2 блюда:** парень, ты точно жив?
- **3–5 блюд:** ты либо всю жизнь питался одной гречкой, либо с тобой что-то не то.
- **6–7 блюд:** не зарывай в землю свой талант дегустатора.

Резюме

Ксеростомия (сухость во рту), отравление солями тяжелых металлов, закупорка вкусовых пор бактериями, воспалительные процессы во рту, вирусные инфекции, заболевания эндокринной системы, оперативные вмешательства, неврологические нарушения — вот краткий список возможных причин отсутствия вкусовых ощущений у человека. Собери авоську еды и ступай к терапевту, продемонстрируешь ему свои проблемы.

3 ПОЗВОНОЧНИК

Его наличие помогает тебе высоко держать голову, ходить, гордо расправив плечи, и выкатывать грудь. Но, чтобы ты мог наклониться за случайно слетевшей короной, позвоночник должен также обладать хорошими амортизирующими свойствами. Недостаточная подвижность хребта может обернуться для тебя болями в пояснице, обусловленными, например, остеохондрозом.

Тест

Ассистент маркером (или губной помадой) отмечает первый снизу поясничный позвонок (это сразу над ягодицами, см. рис.). Вторая точка — десятью сантиметрами выше. Теперь ты, не обращая внимания на двусмысленность ситуации, наклоняешься вперед — колени держать прямыми! — так низко, как можешь. На сколько увеличилось расстояние между точками?

Оценка

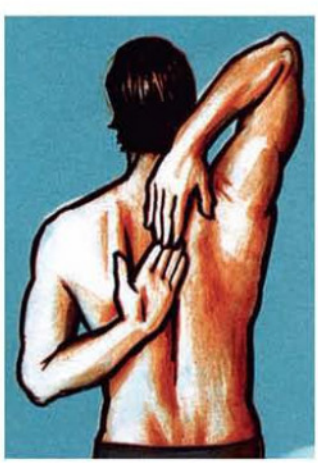
- **Менее 3 см:** совсем беда. Срочно начни заниматься йогой или пилатесом. На худой конец включи в дневной рацион пару упражнений, улучшающих гибкость позвоночника. Например:

1) Лежа на спине, обхвати колени руками и плавными движениями подтяни их несколько раз к подбородку.
2) Стоя на коленях (мыски вытянуты, ягодицы — на пятках), возьмись руками за середину голени. Прижми подбородок к груди. Округли спину и сделай несколько плавных попыток поднять таз, удерживая себя руками.

- **3–4 см:** нормальный показатель для сорокалетнего мужчины. Если ты моложе, выполняй описанные выше упражнения хотя бы через день.
- **5–6 см:** отличный результат. Так держать!

4 ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

Ведешь сидячий образ жизни — проверь гибкость плечевых суставов. Именно они, по единодушному мнению хирургов, ортопедов и вертебрологов, первыми теряют "здоровую геометрию". А говоря словами обычных смертных — гибкость. И это тревожный звоночек, возвещающий, что скоро у тебя испортится осанка (сначала — в грудном отделе, потом — в поясничном), начнет болеть спина, и, как следствие, наступит старость. Да-да! С медицинской точки зрения то, насколько ты стар, измеряется не годами, а именно болячками!



Тест

Попытайся сцепить руки за спиной в замок, как показано на рисунке.

Оценка

- **Пальцы не соприкасаются:** очень плохо. С сегодняшнего дня возьми за правило ежедневно выполнять упражнения на растяжку плечевого сустава.
1. Подними правую руку вертикально и согни ее в локте так, чтобы кисть оказалась за головой. Левой ладонью осторожно потяни несколько раз правый локоть к левому плечу. Поменяй руки.
2. Вытяни руки перед собой на уровне груди, отведи их в стороны и назад до упора, сделай несколько пружинящих махов.
3. Обнимай себя поочередно то одной, то другой рукой, уводя ее под мышку противоположной. Старайся как можно сильнее прижать руку к туловищу.

- **Можешь зацепиться одной-двумя фалангами:** удовлетворительно. Выполняй описанные выше упражнения 2–3 раза в неделю.
- **С напрягом можешь сцепить руки в полный замок:** поздравляем! С точки зрения суставов ты — здоровый мужчина 30–35 лет. Слегка помолодеть помогут те же упражнения.
- **Замок дается легко и безболезненно:** до девочек-гимнасток еще далеко, но для взрослого мужчины результат отличный. Можешь считать себя моложе, чем на самом деле, лет на пять.

5 ОСЯЗАНИЕ

Умению ориентироваться в темноте и не глядя застегивать ширинку ты обязан своим тактильным навыкам. Представляешь, сколь безрадостна станет жизнь, если ты вдруг их утратишь?

Тест

Глаза завязаны. Ассистент дает тебе в руки по очереди 5 разных предметов, которые тебе должны быть знакомы. Попробуй отгадать, что есть что.

Оценка

- **0-1 предмет:** почему ты еще не у врача?
- **2-3 предмета:** то, что ты не можешь на ощупь отличить силиконовую грудь от настоящей, — повод для беспокойства, и не только эстетического.
- **4-5 предметов:** решишь сменить профессию — становись массажистом-мануальщиком.

Резюме

В первом и втором случае речь может идти об астереогнозе — недуге, при котором у человека присутствует осязательная чувствительность, но в голове никак не складывается цельный образ ощупываемого предмета. Как правило, эта проблема связана с поражением определенных участков мозга, так что добро пожаловать к невропатологу и на томографию.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

6 РУКИ

Для чего нужны руки, надеемся, можно не объяснять? Проверь, достаточно ли выносливы твои, чтобы называться мужскими.

Тест

Возьми пятилитровую бутылку с водой. Как долго ты сможешь удерживать ее на вытянутых руках?

Оценка

- **Менее минуты:** малыш, а ты спросил у папы, можно ли тебе брать с полки журналы для взрослых?
- **1-2 минуты:** если верить соцопросам, 30% читателей МН — девушки. Согласно этому тесту, ты — одна из них.
- **Более 2-х минут:** что ж, мужчина, неплохо. Во всяком случае перенести подругу на руках через лужу ты сможешь без проблем. Улучшить результаты помогут дроп-отжимания трижды в неделю.

Прими упор лежа, опираясь на гантели. Ноги прямые, ступни вместе. Сделай в этом положении максимально возможное для тебя количество отжиманий. Немедленно убери гантели в сторону, поставь ладони на пол и отожмись столько раз, сколько сможешь. Сразу после этого поставь колени на пол, ступни приблизь к ягодицам и сделай еще десяток-другой повторов в этом, самом легком положении.

7 СЕРДЦЕ

Без мышцы размером с кулак твой организм — лишь груда плоти на костях. Здоровое, сильное мужское сердце даже в состоянии покоя способно прогонять через себя по 10 000 л крови в день, поставляя в мышцы кислород и унося молочную кислоту. Хорошо ли работает твое? Сейчас разберемся...

Тест

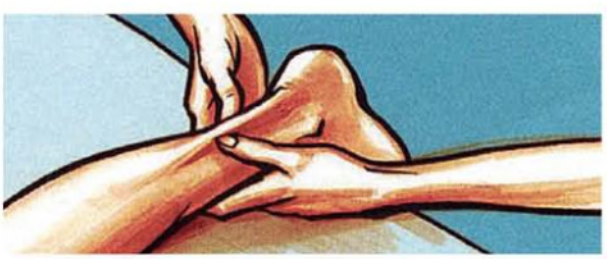
Найди прямую асфальтированную дорожку длиной как минимум 100 м. Задача: как можно быстрее пробежать эту дистанцию шесть раз: три — туда, три — обратно, — а затем измерить пульс. Второе измерение сделай через минуту, третье — через три минуты после окончания забега.

Оценка

- **После второго замера ЧСС снизилась менее чем на 18 уд/мин.** Слабовато. Выполнение любой работы (не только в спортзале) быстро тебя утомит, оставив на память неприятную мышечную боль. Повысить выносливость сердечно-сосудистой системы помогут круговые или интервальные тренировки 3-4 раза в неделю по 30 минут.
- **После второго замера ЧСС снизилась на 18 и более уд/мин.** Сердце в норме, но нужно еще сделать третий замер.
- **После третьего замера ЧСС меньше 100 уд/мин.** Отлично! Прикола ради можешь пробежаться от Марафона до Афин.

8 АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Оно не просто присоединяет мышцы голени к пяточной кости, но и позволяет тебе бегать, вставать на цыпочки и двигаться наверх. Как результат — часто перегружается. В принципе, это не смертельно, потому что даже с хронически опухшим "ахиллом" некоторые спортсмены умудряются бить рекорды. С другой стороны, микротравмы этого сухожилия, если их не лечить, со временем приведут к укорочению мышц голени, что, в свою очередь, будет влиять на технику выполнения многих упражнений. Проверься сейчас!



Тест

Ассистент двумя большими пальцами давит (в меру сильно) на ахиллово сухожилие, разминая его во всех направлениях.

Оценка

- **Нет болезненных ощущений:** тренируйся сколько влезет.
- **Есть болезненные ощущения:** пора обратиться к ортопеду. Что-то ты делаешь не так: чересчур интенсивно занимаешься, носишь неправильную обувь и т.д. В чем именно твоя проблема — подскажет только специалист. Заниматься самолечением в данном случае глупо!

9 ЛЕГКИЕ

Если по поводу оптимального размера члена единого мнения как не было, так и нет, то с объемом легких все четко: чем больше — тем лучше. Поступающий в организм кислород помогает превращать питательные вещества в энергию, и связь тут очевидна: хорошая дыхалка — много O_2 — больше сил. Если твои легкие недостаточно велики, даже 35-сантиметровый пенис ситуации не исправит, поскольку продержаться на партнерше ты сможешь недолго. И поверь, это не самая страшная из бед! Пониженный уровень кислорода в крови бьет по сердцу и мозгам: чем меньше объем легких, тем больше шанс скончаться от инфаркта или инсульта. Определить вместимость твоих поможет приведенный ниже тест, но для начала рассчитай собственную норму по формуле:

$V = 0{,}037H - 0{,}028Y - 1{,}59$

V — объем форсированного выдоха в литрах, H — твой рост в сантиметрах, а Y — возраст в годах.

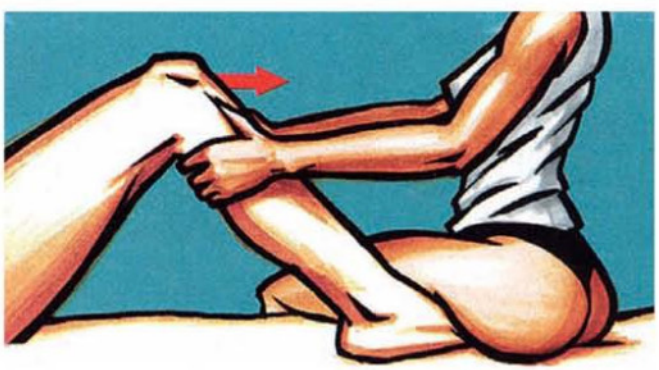
Тест

Наполни водой 4 бутылки по 1,5 л. Вежливо попроси ассистента подержать первую из них кверху дном в тазу с водой (см. рис.). А сам набери в легкие побольше воздуха и начни выпускать его через шланг в горлышко сосуда. Как только бутыль опустеет, задержи дыхание, позволь ассистенту сменить емкость, и продолжи выдыхать. Как ты понимаешь, речь идет об одном выдохе, без дополнительных вдохов в процессе теста. Выпустил весь воздух — суммируй объем покоренных емкостей и сравни его с нормой.

Оценка

- **Менее 80% от нормы:** секс-марафоны, увы, не для тебя. Больше занимайся спортом — плаванием, греблей, ездой на велосипеде. И не кури! Хотя бы во время тренировок...
- **Норма +/–20%:** хорошо. Твоей дыхалки хватит на парочку нимфоманок.
- **120% (и больше) от нормы:** впечатляет! Вероятно, ты способен заниматься сексом на бегу.

10 КОЛЕНИ



Здоровье коленного сустава напрямую зависит от стабильности передней крестообразной связки. Если связка нестабильна, ее можно повредить при малейшем вывихе. Оценить эту самую стабильность поможет тест "переднего выдвижного ящика".

Тест

Ляг на спину. Ногу согни в коленном суставе до 90°, в тазобедренном — до 45°. Ассистент садится тебе на ступню, обхватив обеими руками тестируемую ногу ниже колена и тянет голень на себя (см. рис.).

Оценка

- **Ничего не происходит**: отлично, спорт не принес тебе травм.
- **Голень сдвигается относительно бедра:** нестабильность коленного сустава — предпосылка к травме мениска, а затем — к артрозу. Делай упор на тренировки мышц задней поверхности бедра. Можно, например, просто сидя на стуле, поднимать вперед то одну, то другую ногу, задерживая их в верхнем положении на 10 секунд. Но первым делом сходи к хирургу, пусть он профессионально оценит твои колени.

11 РЕАКЦИЯ

Одним она нужна, чтобы заниматься сексом без контрацепции. Другим — чтобы обезвреживать террористов. Третьих она же спасает от ДТП. Как ни крути, а быстрота реакции — полезная штука. Оцени свою!

Тест

Ассистент держит этот номер MH, а твоя рука располагается под журналом, как показано на рисунке. Расстояние между большим пальцем и всеми остальными — не менее 4 см. Ассистент отпускает журнал, ты — ловишь. На уровне какой строки оказались твои пальцы?

Оценка

- **"Год в сапогах":** браво! Сам Тайсон позавидовал бы.
- **"Как сам?":** нормально. Средний показатель по редакции MH.
- **Men's Health:** спишь на ходу! Повтори тест с утра. Если результат тот же, время заняться игровыми видами спорта.
- **Совсем не поймал:** судя по всему, ты 90-летний старик, страдающий артритом и близорукостью. Отдай MH внукам! Или займись улучшением реакции. Помогут сквош, настольный теннис и PlayStation. ■

ПЛАНЕТА В ФОРМЕ

На Земле более 31 млн км дорог, но специально для тебя мы выбрали из них самые-самые. Долой скучные маршруты! Перед тобой только те трассы, которые заслуживают внимания.

1 Нюрбургринг

Формула драйверского счастья от Нюрбургринг выглядит так: 20,1 (длина Северной петли) х 73 (количество поворотов). Сегодня за 19 евро можно проехаться по легендарной гоночной трассе на своей машине и попробовать приблизиться к рекорду Nissan GT-R (7 минут 29 секунд). Зимой Нюрбургринг открыт лишь в выходные, но и дороги вокруг него — настоящий подарок хорошему водителю: раньше трасса включала в себя не только Северную, но и Южную петлю, а общее количество поворотов было равно 171. На такой огромной "змейке" важно, как ведут себя шины в поворотах. В тесте на прохождение ледяного круга Cordiant SNO-MAX оказываются на 2% эффективнее лучших из конкурентов. Так что и тебе даже в разгар зимы будет несложно прийти к финишу первым. Кстати, подобно тому, как об окончании заезда тебя проинформирует финишная черта, индикаторы в форме снежинок на шинах подскажут тебе, что период обкатки шин закончен: снежинки стерлись — стало быть, можно ехать "на все деньги".

2 Автобан

Педаль — в пол, музыку — погромче и стрелку спидометра — направо и вниз. На автобане действуют лишь два ограничения скорости: твое благоразумие и возможности машины. Во время поездки по этой трассе адреналин впрыскивается в кровь синхронно с бензином, поступающим в двигатель. Единственная помеха — снежные заносы и наледь зимой. Правда, если твоя машина "обута" в шины Cordiant SNO-MAX, они легко справляются с разгоном и на льду, выполняя его на 6% быстрее ближайшего конкурента. Кстати, на асфальте можно не переживать за сохранность шипов: 16 рядов 11-миллиметровых шипов с якорной посадкой имеют двухслойную фиксацию.

3 Мерритт-Парквей

Эта дорога официально считается достоянием США. 60 км и 69 мостов, ведущих от границы штата Нью-Йорк до реки Хаузатоник, заставят часто останавливаться для фотосессий. Правда, зимой притормаживать придется и из-за снежной каши под колесами — температура в этих краях от –2 до +5°С. Когда на дороге снежная каша, самое главное — защита от аквапланирования. Cordiant SNO-MAX благодаря расширяющимся канавкам отлично отводит воду, так что машина останется под твоим контролем, а не в воле потока.

4 Лаэрдальский тоннель

Восемь лет потребовалось, чтобы на свет появился самый длинный в мире тоннель. Теперь, чтобы попасть из Осло в Берген, не нужно взбираться в гору по рискованному серпантину, вместо этого тебе предстоит, наоборот, уйти под эту самую гору на 1000 м. Всего длина тоннеля — 24,5 км. Чтобы водитель не заскучал в этой бесконечной норе, при проектировании "Лаэрдаля" было запланировано несколько поворотов. Из дополнительных удобств путешественникам предлагаются 48 мест для стоянки и 4 площадки для разворота. Любопытно, что в среднем за время прохождения тоннеля машины сбавляют скорость на 5 км/ч. Чтобы проехать все 24,5 км уверенно и не тормозить, нужно иметь шины с хорошей устойчивостью и управляемостью. Cordiant SNO-MAX для этих целей обладают сплошным центральным ребром зигзагообразной формы. Можно не тормозить даже в поворотах!

* Испытания шин Cordiant SNO-MAX проводились финским независимым центром тестирования зимних шин Test World в Ивало.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КОЛЕСА

5 “Дорога смерти”

Путь из точки А в точку Б может превратиться в самое страшное путешествие в твоей жизни, если эти точки — города Ла-Пас и Коройко в Боливии. 70 км пути с перепадом высот от 3600 до 330 м каждый год уносят от 100 до 200 жизней. Тут ездят в основном грузовики и автобусы, при том что разъехаться на узкой скользкой дороге почти невозможно. Тот факт, что асфальт есть только на 20 км пути, превращает поездку в русскую рулетку с наполовину заряженным барабаном. Мокрый снег, дождь стеной или любое другое природное ненастье не будут проблемой для твоей машины: зигзагообразные ламели шин Cordiant SNO-MAX позволяют автомобилю оставаться послушным даже в самую капризную погоду. В свою очередь, двухслойный протектор и комбинированный брекер сделали Cordiant SNO-MAX стойкими к проколам, что очень важно там, где дорога и вовсе отсутствует.

6 Mille Miglia

Гонка “Тысяча миль” от Брешии до Рима и обратно по дорогам общего пользования с 1927 до 1957 годы служила эталонным испытанием на выносливость для машин и их пилотов. Именно Mille Miglia обязаны своим появлением машины класса гран-туризмо. Если и ты собралась пройти этот путь, учти, что местами будет изрядно трясти, особенно зимой — тут нужны особые шины. Каркас Cordiant SNO-MAX состоит из одного слоя полиэфирного корда с уменьшенным удлинением и увеличенной усталостной прочностью. Поглощение вибраций, снижение ударных нагрузок и высокая надежность Cordiant SNO-MAX помогут получить от поездки максимум удовольствия. Впрочем, каким бы ни был твой автомобиль — подобрать к нему подходящие шины будет несложно, спасибо расширенной линейке типоразмеров — от R13 до R16.

7 Перевал Стельвио

Один из самых извилистых серпантинов в мире. Подъем на высоту 2740 м и последующий спуск — это ад для пассажиров с проблемами вестибулярного аппарата и машин со слабыми тормозами. Зимой перевал закрыт, но поздней осенью или ранней весной поездка по нему особенно опасна — в горах холода. В таких условия на первое место выходят тормозные возможности шин. Cordiant SNO-MAX остановится на зимней дороге на 1,7 м раньше, чем ближайший конкурент. Возможно, именно эти метры и окажутся решающими!

В ОДНО ЛИЦО

У ХОЛОСТЯЦКОЙ ЖИЗНИ МАССА ПЛЮСОВ. НО ЕСТЬ И МИНУСЫ, НАПРИМЕР, ПОСТОЯННЫЕ ПРОБЛЕМЫ С КОРМЕЖКОЙ. ДАЖЕ ЕСЛИ ТВОЕ ОБЩЕНИЕ С КУХНЕЙ НЕ ЗАХОДИТ ДАЛЬШЕ ВЫПИВАНИЯ НА ЭТОЙ КУХНЕ С ДРУЗЬЯМИ, ТЫ ВСЕ РАВНО ОСИЛИШЬ ЭТИ ПРЕДЕЛЬНО ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ.

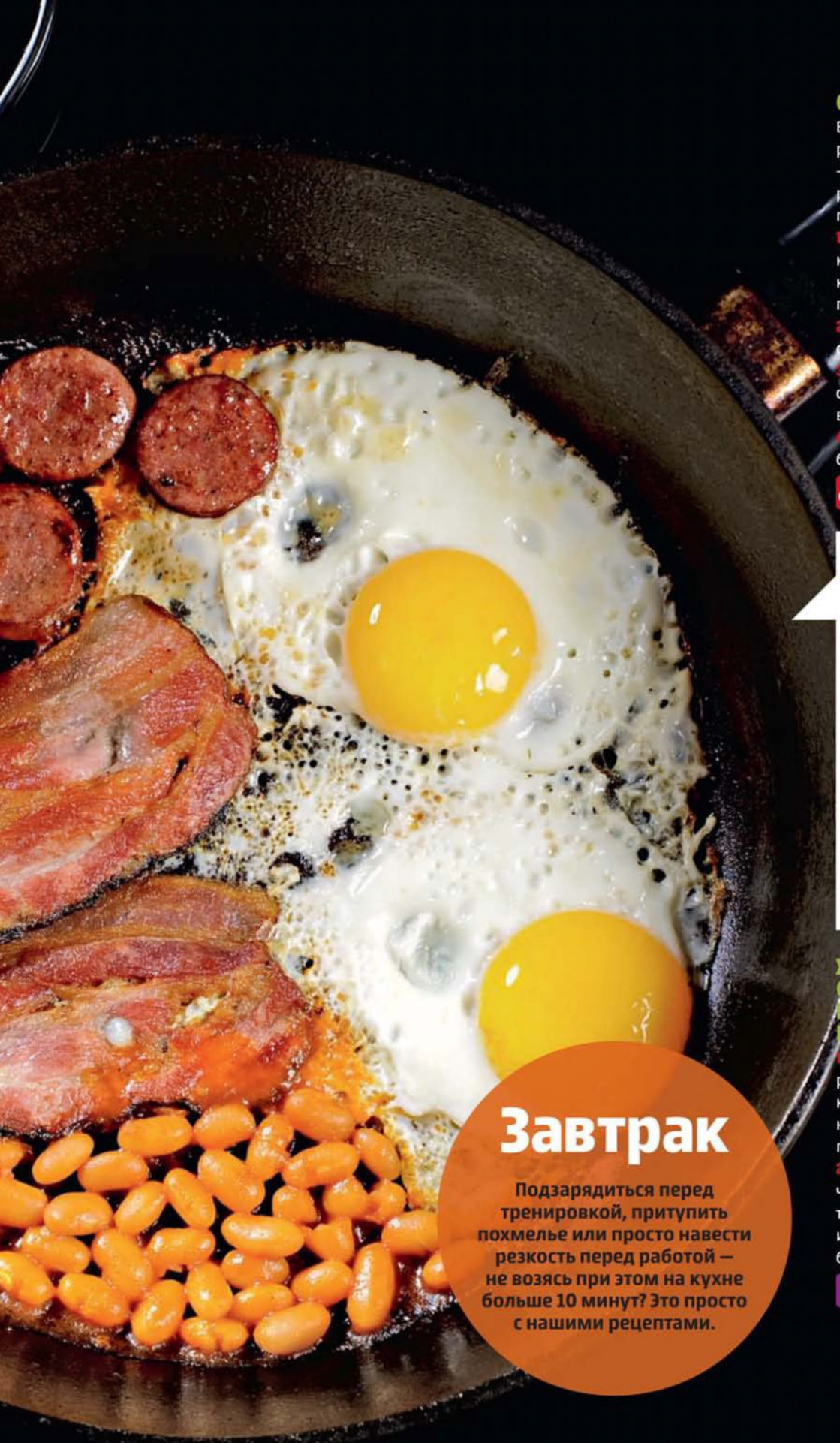
ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Все ингредиенты берем более-менее на глазок — мы решили не засорять тебе мозги такими мелочами, как объемы и пропорции, иначе простые рецепты уже не были бы простыми.
2. Все рецепты более-менее универсальны. Курицу всегда можно заменить индейкой, рыбой или свининой, рыбу — креветками, убрать один ингредиент и добавить другой. Никакого криминала тут нет.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- Витаминная бомба
- Пища для качка
- Еда для детокса
- Низкокалорийная закуска
- Еда для мозга
- Жратва для особо голодных



Завтрак

Подзарядиться перед тренировкой, притупить похмелье или просто навести резкость перед работой — не возясь при этом на кухне больше 10 минут? Это просто с нашими рецептами.

СУТОЧНЫЕ МЮСЛИ

Вставать на целых семь минут раньше, чтобы приготовить завтрак, — это пытка, согласны. Вот тебе рецепт завтрака, который можно приготовить с вечера:

1. Смешай плошку хлопьев с плошкой яблочного сока, плошкой молока и половиной плошки натурального йогурта.
2. Туда же потри яблоко и покроши ореховую смесь и сухофрукты.
3. Все перемешай, уложи в пластиковый лоток и поставь на ночь в холодильник.
4. Утром еще раз перемешай, добавь по вкусу ягод и меда.

ПОХМЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК

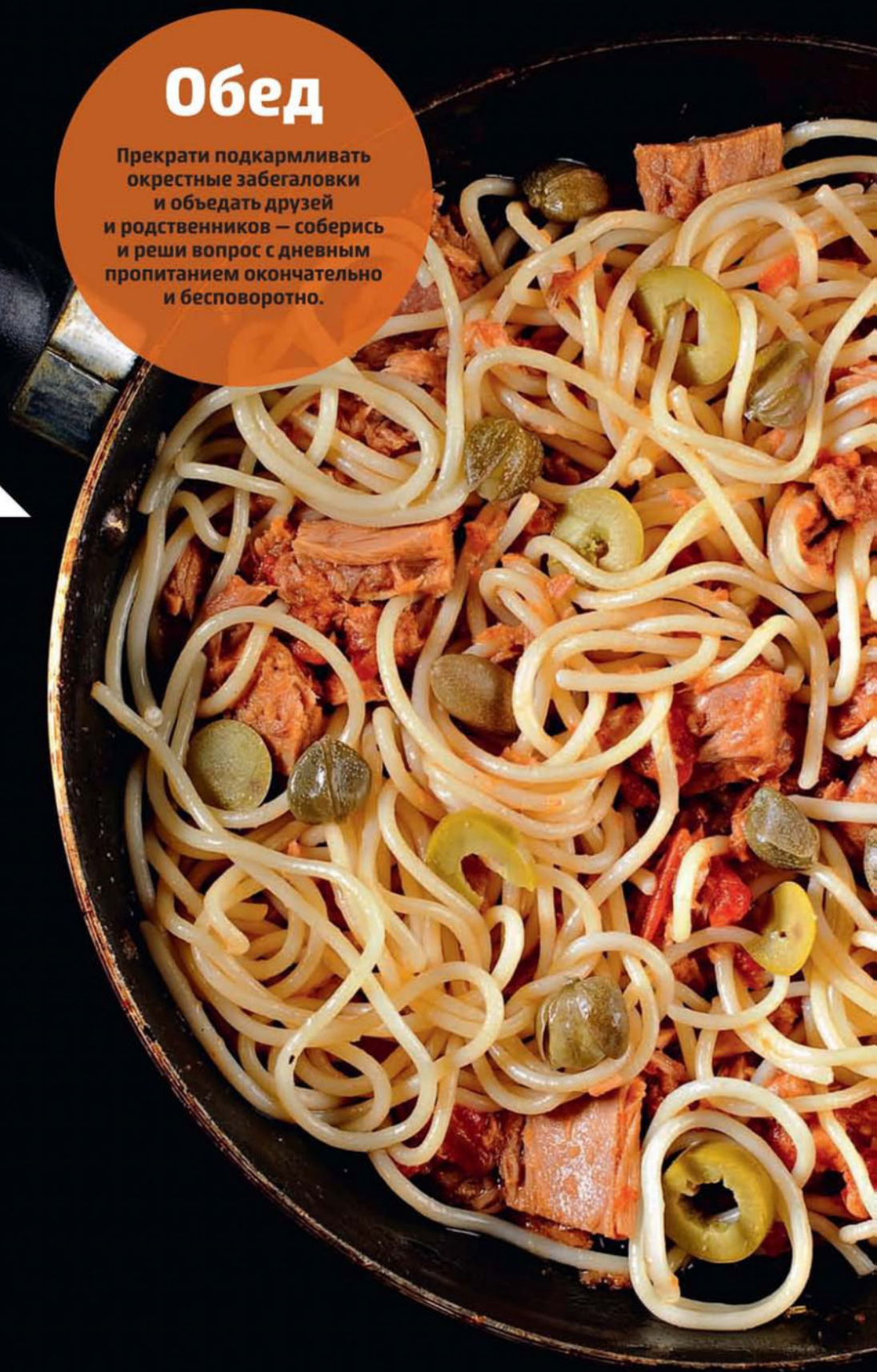
1. Сосиски, колбасу, бекон — все что есть мясное — вываливай на сковородку и жарь.
2. Заливай парой яиц, не беспокоясь о целости желтков — не до таких мелочей сейчас.
3. Хорошо бы добавить фасоли в томатном соусе. Не жалей красного и черного перца.
4. Закуси поджаренным хлебом, запей чаем и большим стаканом сока.

ЖАРЕНЫЙ ЛАВАШ С СЫРОМ ОТ ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА BON ВИКТОРА ГРИМАЙЛО

1. Потри на терке сыр типа гауды, раздави два зубчика чеснока, мелко порежь побольше разной зелени — укроп, петрушка, кинза, и все перемешай.
2. Армянский лаваш режь на четыре части. Каждый кусок начиняй сырно-травяной смесью, сворачивай в рулет и обжаривай на растительном масле буквально две минуты.

Обед

Прекрати подкармливать окрестные забегаловки и объедать друзей и родственников — соберись и реши вопрос с дневным пропитанием окончательно и бесповоротно.



ЖАРЕНЫЙ РИС В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

1. Обжаривай минуты три на сильном огне лук, грибы, горошек или другие замороженные овощи.
2. Кидай в сковородку непонятно откуда взявшийся в холодильнике вареный, клейкий, начинающий скисать рис. Энергично помешивая, подлей соевый соус и табаско, добавь мелко нарезанный чеснок.
3. Разбей пару яиц и помешивай, пока они не загустеют. Плесни еще соевого соуса и подавай.

ПАСТА С ТУНЦОМ

1. Обжарь минуты три в растительном масле консервированного тунца, добавь консервированные протертые помидоры, соль, перец, пряности. Сладкий перец, порезанные оливки, каперсы — по желанию.
2. Вывали в сковороду отваренную пасту, обжарь еще пару минут, ешь.

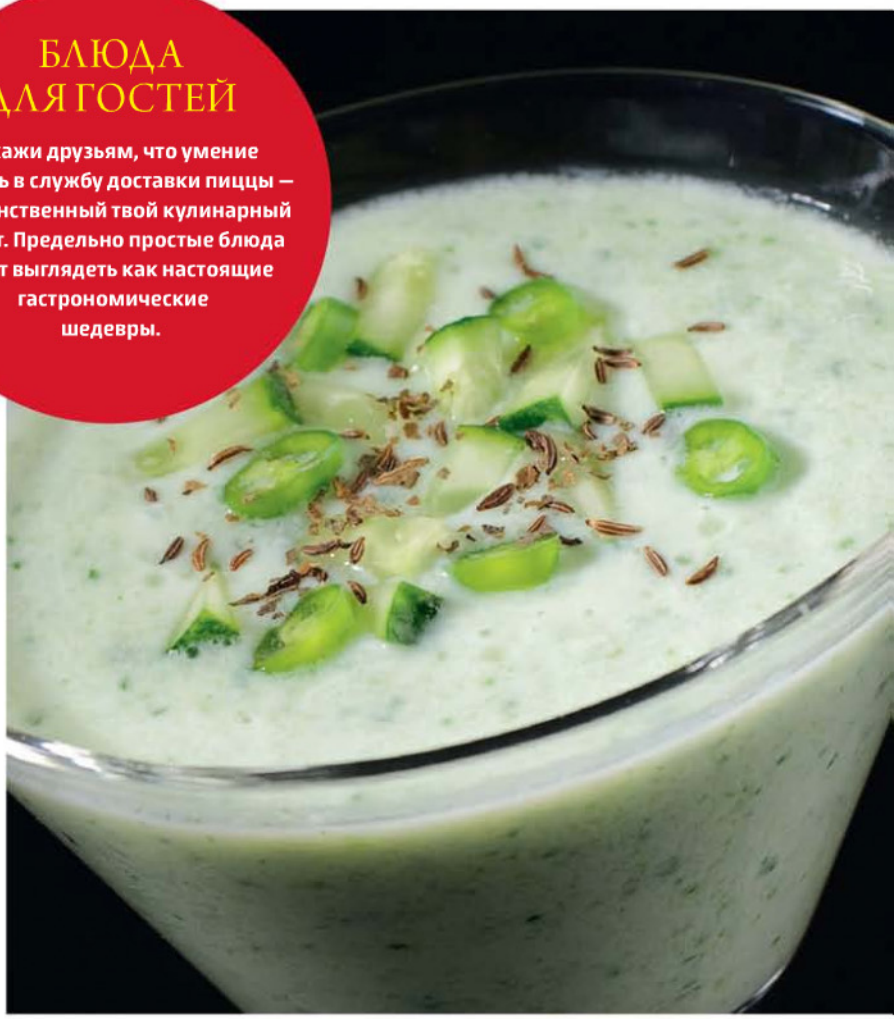
При желании замени тунца на размороженный морской коктейль, курицу или вообще любые консервы по твоему вкусу, включая варенье.

ШАУРМА ОТ ЗНАМЕНИТОГО БРИТАНСКОГО ШЕФА ГОРДОНА РЕМЗИ

1. Нарежь куриную грудку небольшими кусками и обжарь до золотистого цвета.
2. Вынь мясо из сковороды и кинь туда кольца красного лука. Их тоже жарь до золотистого цвета.
3. На чистой сковороде разогрей питы по числу едоков (грудок должно быть столько же, соответственно), нашпигуй их помидорами, огурцами, авокадо, зеленью, курицей и жареным луком. Если такую же шаурму продают у метро — это чистое совпадение. Наша все равно лучше, потому как авторская.

БЛЮДА ДЛЯ ГОСТЕЙ

Докажи друзьям, что умение звонить в службу доставки пиццы — не единственный твой кулинарный талант. Предельно простые блюда могут выглядеть как настоящие гастрономические шедевры.



ХОЛОДНЫЙ ИНДИЙСКИЙ СУП

1. Мелко порежь огурцы (по паре на одного едока) и зеленый чили (по половине на одного едока).
2. Залей натуральным йогуртом (по паре стаканчиков на едока) и отправляй в блендер.
3. Добавь соль, зиру и сушеную мяту. Ладно, хотя бы соль и мяту. Ну хотя бы соль.

ТЕПЛЫЙ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ

1. Свари картошку и яйца (картошки вдвое больше). Параллельно обжарь в растительном масле рыбный стейк, или креветки, или филе индейки. Или ничего не обжаривай — гости и овощами обойдутся. Слегка остуди, нарежь все крупными кусками и кидай в большую салатницу, или что там у тебя вместо нее.
2. Туда же — порезанные огурцы, помидоры, оливки, соль, перец, травки типа базилика и душицы и оливковое масло. Запивай белым вином.

ГОРЯЧАЯ КИТАЙСКАЯ КУРИЦА

1. Открой морозильник, вынь оттуда мятые пакеты с мороженными овощами. Обжарь всю эту красоту с луком на сильном огне, через пару минут добавь нарезанную кубиками курицу (много) и нарезанный чеснок, пару долек. Обжаривай на сильном огне, помешивая, еще пять минут.
2. Налей в сковороду полстакана воды, по вкусу — соевого соуса и не жалей острого красного перца.
3. Параллельно отвари рисовую лапшу — на пачке написано, как это сделать. Подавай курицу с лапшой.

БЛЮДА ДЛЯ РОМАНТИЧЕСКОГО УЖИНА

Хватит выбрасывать деньги на ветер в шикарных ресторанах, пора уже наконец вести девушку домой! Изготовление незабываемго ужина из трех блюд отнимет у тебя максимум полчаса — даже в том случае, если ты не знал до сего дня, какой стороной кастрюлю ставят на огонь — выпуклой или вогнутой.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ОТ ШЕФ-ПОВАРА РЕСТОРАНА VOGUE ЮРИЯ РОЖКОВА (НА ЗАКУСКУ)

1. Помидоры (лучше грунтовые, с рынка) нарежь тонкими кружочками, посоли-поперчи, полей оливковым маслом, разложи на тарелке.

2. Сверху выложи сыр (домашний или брынзу) и зелень. Все.

МИДИИ В ЯБЛОЧНОМ СОУСЕ (ГЛАВНОЕ БЛЮДО)

1. Полкило размороженных мидий в течение минуты обжарь в оливковом масле.

2. Добавь в сковородку четыре натертых яблока и жарь еще минуту, тщательно помешивая.

3. Туда же выдави пару зубчиков чеснока. Еще раз перемешай и не скупясь приправь черным перцем. Готово.

ЖАРЕНЫЕ БАНАНЫ (ДЕСЕРТ)

1. Слегка зеленые бананы очисти и разрежь вдоль. Обжарь в сливочном масле на сильном огне по две минуты с каждой стороны.

2. Выложи на тарелку, натри сверху шоколад (или залей растопленным), сбрызни лимонным соком. Не обремененные толстыми животами могут для полного разврата полить десерт взбитыми сливками.

Ужин

Классический холостяк на ужин либо напивается пивом с колбасками в соседнем баре, либо грызет дома какую-нибудь гадость вроде шницелей из пластиковой коробки. А ведь есть и другая, красивая жизнь — там люди приходят домой и в мгновение ока готовят себе простой и полезный ужин.

КРЕВЕТКИ С СЫРОМ ОТ АВТОРА РУБРИКИ “ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ” ВАСИЛИЯ КОВАЛЕВА

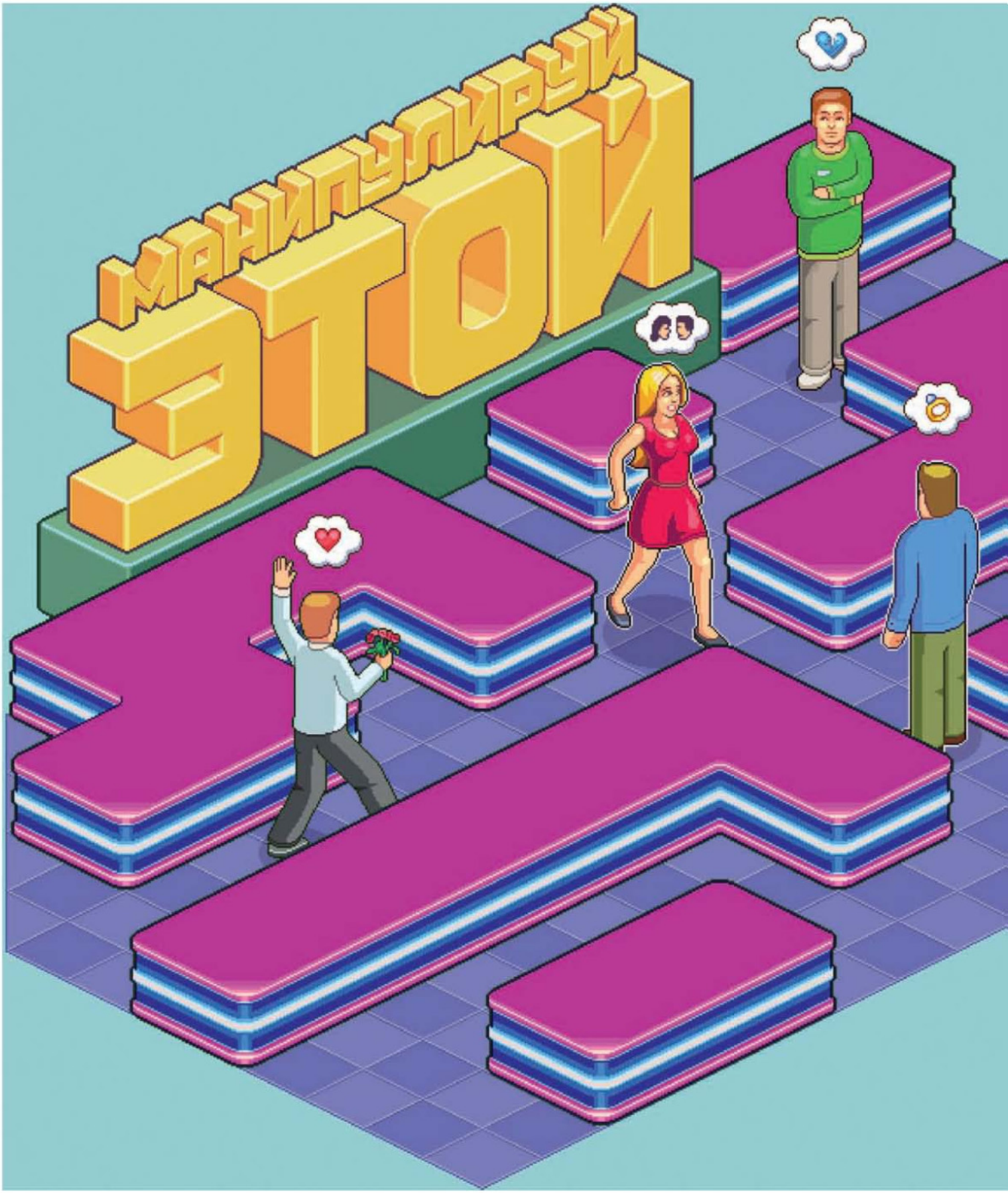
Возьми пачку замороженных очищенных креветок, кинь на сковородку, сверху вывали ванночку плавленого сыра типа “Виолы” (или пару брикетов рабоче-крестьянских “Волны” или “Дружбы”) и туши, накрыв крышкой. Вода, вышедшая из креветок, смешается с расплавленным сыром — и ты получишь густой и сытный суп.

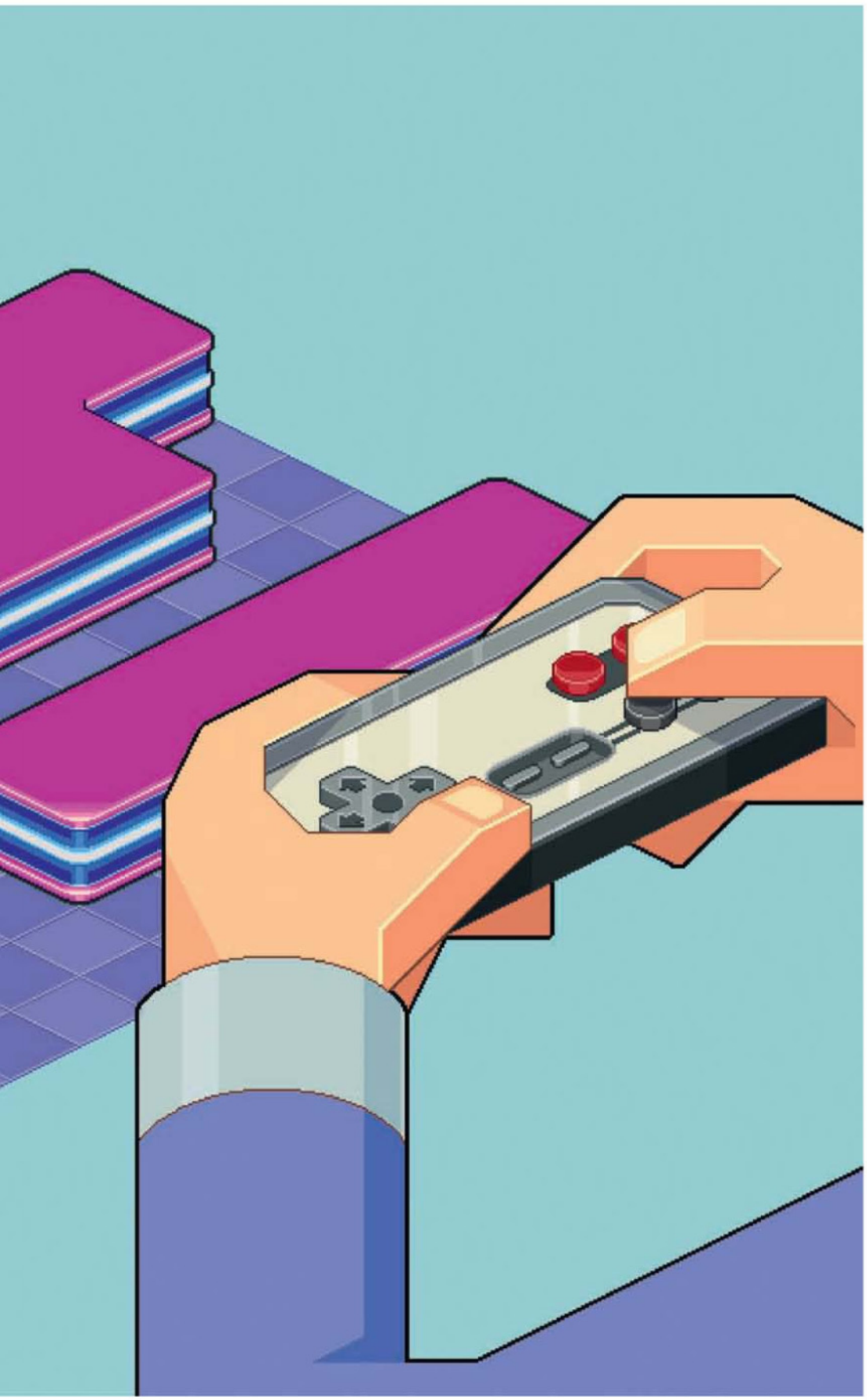
БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ

1. Режь баклажаны вдоль, обжаривай пластинки в растительном масле минуты по три с каждой стороны, приправив черным перцем, паприкой и душицей.
2. Выкладывай готовые овощи на тарелку, поливай вытекшим соком, от души посыпай тертым сыром.

МЯСНОЙ САЛАТ

1. Возьми кусок мяса и швырни его на сковородку с растительным маслом. Обжаривай по 4 минуты на каждой стороне.
2. Вынь, остуди и нарежь кубиками.
3. Смешай куски мяса с оливковым маслом, колечками красного лука, крупно рваными листьями салата и дольками помидора.
4. Посоли, поперчи и побрызгай лимоном.


МАНИПУЛИРУЙ
ЭТОЙ



ЕСЛИ БЫ ПОСТУЛАТ “ЛЮБОВЬ СЛЕПА” ОТРАЖАЛ РЕАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ВЕЩЕЙ, ТЫ БЫ ДО СИХ ПОР ПРЕБЫВАЛ В БЛАЖЕННОЙ УВЕРЕННОСТИ, ЧТО ТВОЯ ДЕВУШКА — СОСРЕДОТОЧИЕ ДОСТОИНСТВ... К СЧАСТЬЮ, ЕСТЬ СПОСОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ АПГРЕЙД ЖЕНЩИНЫ, НЕ СТАВ ДЛЯ НЕЕ ПРИ ЭТОМ ЗАКЛЯТЫМ ВРАГОМ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ КОСТИК

Барышни, чьерт побьери, ранимы. Безобидная фраза из серии “Малыш, тебе не кажется, что 10 эклеров на ночь — это слишком?” приводит либо к слезам, либо к удару скалкой по голове. Но и безропотно терпеть ее недостатки никаких нервов не напасешься. Остается одно — исподволь дрессировать девушку.

Подозреваю, что активисты Общества защиты прав человека-женщины объявят нас с тобой браконьерами. Но кто, если не любящий мужчина, поможет девушке встать на путь исправления? Вместе с посетителями ***mhealth.ru*** мы выявили самые распространенные женские недостатки, а гуру манипуляции — Юрий Кондратьев, психолог, кандидат психологических наук ***(terapizone.ucoz.ru)***, изобрел способы борьбы с ними.

ВНИМАНИЕ! **В тексте содержатся призывы к лжесвидетельствованию, фальсификации улик, а также нездоровому, вызывающему и просто идиотскому поведению.**

ПРОБЛЕМА

ТОЛСТАЯ

Описание: у нее двойной подбородок — что тут описывать? Как ты понимаешь, за фразу "Гиппопотамчик, может, запишешься на шейпинг?" тебя кастрируют без анестезии. И даже более тонкий маневр, например, подарить ей абонемент в спортзал, тоже едва ли исправит ситуацию.

Решение №1: самый продуктивный (правда, он же и самый энергозатратный) способ манипуляции крупногабаритной подругой — личный пример. Начни жаловаться, что разжирел и не влезаешь в костюм с выпускного вечера. Трагически вздыхай, стоя у зеркала. Мечтай вслух о гантелях или хотя бы хулахупе. Все это так или иначе должно направить ход ее мыслей в нужное русло. Коллективный поход в спортзал обставляем по тому же принципу: это необходимо тебе, а ее ты тащишь с собой в качестве группы поддержки. Важно не стесняться демонстрировать полную бестолковость (спрашивать мнение спутницы относительно цвета блинов для штанги, просить научить тебя делать мостик и ласточку и т.д.), а заодно восхищаться ее силой, выносливостью и новенькими кроссовками. Не забудь сообщить о появлении кубиков на ее прессе уже через неделю после начала тренировок. Пускай она по-прежнему не влезает в юбку, главное, что результат видишь ты.

МЕЖДУ ТЕМ: 65% ЖЕНЩИН НЕДОВОЛЬНЫ СВОИМ ВЕСОМ

Решение №2: если ты подтянут и посещаешь спортзал ежевечерне, описанный выше способ не подойдет. Тогда пускай в ход вариант "Одежда". Если избыточность в теле девушки появилась за время вашего с ней общения — прикинься сентиментальным романтиком и попроси подругу надеть какое-нибудь адски развязное платье, в котором она щеголяла на заре вашего романа. Вот увидишь: после безуспешных попыток втиснуться в наряд она сама сделает все необходимые выводы. Или купи ей комплект белья, например, на размер меньше необходимого. Не жмоться, выбери что-нибудь баснословно дорогое, суперпрозрачное и в атласных лентах. Даю тебе честное женское слово: воспоминания о своем отражении в зеркале, где поверх кружев свисают высококалорийные бока, надолго лишат девушку аппетита. Да, жестоко. Но мир вообще жесток.

Особый случай: повернутость на диетах.

Есть и другая крайность — желание барышни походить контурами тела на засушенного богомола. Демарши под названием "Я сажусь на диету" предугадать затруднительно, но их можно предотвратить. Возьми за правило регулярно сообщать даме, что она невероятно исхудала. Главное, не дожидаться ее сакраментального "Скажи честно, я очень толстая?", а действовать на опережение и внезапно. Высший пилотаж — заговаривать о ее торчащих ребрах и впалом животе в разгар ПМС (в этот период женщин наиболее часто посещают фантомные боли по поводу жирных боков).

ПРОБЛЕМА

РЕВНУЕТ

Описание: женская ревность бывает трех разновидностей — целевая, клиническая и профилактическая. В первом случае тебя подозревают в изменах, имея для этого все основания. Клиническая ревность — это, что называется, на ровном месте. "Поведение характерно для людей истероидного типа, — сообщает психолог Юрий Кондратьев. — Для такой женщины любить — значит ревновать. И бороться с этим фактически невозможно". Третий тип ревности — самый популярный у женщин и самый же мозговыносящий для мужчин. Барышня в общем-то верит в твою чистоплотность, но при этом считает своим долгом саркастично интересоваться, что за грудастая болонка появилась у тебя в друзьях на "Одноклассниках", требует стереть из телефона номер бывшей и брызжет ядовитой слюной, когда ты задерживаешься взглядом на чужих женских коленях дольше трех секунд. Таким образом девушка метит территорию, а заодно демонстрирует, какая она вся из себя бдительная.

Решение №1: если это конкретно твой случай, не вздумай игнорировать наезды, иначе будешь терпеть такие подколки вечно. Наоборот, при малейшем намеке на ревность взрывайся, как петарда: кричи, рычи и проклинай тот день, когда научился пользоваться компьютером, телефоном и собственными глазами. У психологов это называется "отягощать стимул". Если представится возможность, закати сцену прилюдно (в ресторане, магазине, рядом с соседской дверью или отделом милиции): чем больше будет зрителей, тем неподъемнее станет этот самый "стимул". "Ревность — это всегда сценарий, — продолжает умничать Кондратьев. — Если ты осознанно вносишь в него элемент истерики, женщина неистероидного типа будет чувствовать себя некомфортно. А конфликты на людях только усугубят ее чувство вины — это ведь она довела тебя до белого каления".

МЕЖДУ ТЕМ: 40% ЖЕНЩИН ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ОБМАНЫВАЮТ СВОИХ ПАРТНЕРОВ

Решение №2: не хочешь по-плохому — можно и по-хорошему. Особенно если тебе нечего скрывать. Подгадываешь момент, когда подруга дома, а сам отчаливаешь на работу. Затем звонишь и слезно просишь девушку залезть в твою почту — мол, в офисе проблемы с сетью. Снабдив ее паролем от e-mail, можешь благополучно заниматься своими делами часов эдак много — зуб даю, что ревнивица с головой погрузится в изучение твоей корреспонденции. Аналогичный вариант легко провернуть с забытым дома телефоном и просьбой продиктовать тебе номер из записной книжки. Редкая женщина устоит перед соблазном прошерстить твои sms'ки и список звонков. Да, совесть ее будет не совсем чиста, но бдительность заснет сладким сном.

"Если девушка знает пароль от твоей почты, ЖЖ и т.д. — это априори снимает массу вопросов и помогает установить в отношениях более позитивный климат, — делится опытом психолог Кондратьев. — Главное, сдавать пароли-явки не под нажимом, мол, на, шпионь — только мозг мне не взрывай. А под предлогом того, что ты доверяешь ей, как самому себе".

+1
+2
+5
+3
+4
+8
+7
+10
Здоровье
Общение
Комфорт
Настроение
Желания
Страхи

ПРОБЛЕМА

ПИЛИТ

Описание: испокон веков русские женщины имели право голоса только в вопросах кулинарии, дойки коров и вышивания на пяльцах. Барышни же современные плевать хотели на вековые традиции и пилят приставленных к ним мужчин без отрыва на сон и эпиляцию: и яичницу ты жаришь неправильно, и пылесосишь без должного энтузиазма, и ребенка пеленаешь не той стороной.

Решение №1: доведи ситуацию до абсурда. Например, в ответ на критическое замечание вежливо попроси барышню показать, как правильно. А сам тихонечко встань в сторонке, достань из широких штанин блокнот и карандаш (без этой атрибутики градус абсурдности будет недостаточно высок) и начни конспектировать. Правда, как предупреждает психолог, этот способ хорош для девушек с чувством юмора.

Решение №2: если с юмором у дамы напряженка, начни действовать ей на нервы. Допустим, можно в течение недели названивать подруге по 20 раз в сутки и консультироваться по любому поводу: каким бензином заправиться — 92-м или 95-м? Молоко покупать в пачке, бутылке или сухое? Рубашку надевать белую в зеленую полоску или зеленую в белый горох? Сколько оставлять официанту на чай? "Хорошо, если она услышит голоса на заднем фоне и поймет, что ты сидишь в компании, — напоминает тебе про "отягощающие стимулы" психолог Кондратьев. — Про себя она может сколько угодно считать своего мужчину беспомощным тюфяком, но не позволит, чтобы и окружающие воспринимали тебя таковым".

МЕЖДУ ТЕМ: 98% ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО МУЖЧИНА В ОБЛЕГАЮЩИХ ДЖИНСАХ ОТВРАТИТЕЛЕН

Кстати, последний способ отлично работает на контрасте. И контрастировать нужно с самим собой: если девушка не стесняется обращаться с тобой как с недоумком и растяпой, почаще рассказывай ей о своих достижениях на работе, демонстрируй похвальные грамоты от начальства и т.д. "Внешняя оценка крайне важна для женщины, — сообщает Кондратьев. — Порой важнее даже ее собственного мнения. Подруга считает тебя неудачником, а на работе ты герой? Если девушка нормальна, она поймет, что так быть не может, и скорректирует свое отношение".

ПРОБЛЕМА

КУРИТ И БУХАЕТ

Описание: в декабре 2007 года группа оперативников ворвалась в дом Валерьяна Курочкина, что в селе Вертелишки Гродненской области. По данным разведки, Валерьян держал в хате на цепи некую женщину. Данные подтвердились: выяснилось, таким образом Курочкин лечил свою жену от алкоголизма.

Решение №1: во-первых, не доводи ситуацию до курочкинских пределов. Если тебя беспокоит, что подруга дымит, как паровоз, а также ежевечерне употребляет — продемонстрируй ей статистические данные по бесплодию у женщин-алкоголичек и по вреду никотина для потомства. Прекрасно, если ваши отношения находятся на той стадии, когда вопрос деторождения не относится к числу табуированных. Ведь так у тебя на руках оказывается серьезный козырь: отучая подругу от сигарет и алкоголя, ты заботишься не о собственном комфорте, а о здоровье будущего поколения. Поверь, женщины такие штуки не пропускают мимо ушей. Может, сама она не видела проблем, но если о них заговорил отец ее будущих детей — дело дрянь.

Решение №2: если ты апологет ЗОЖ, следующий абзац не читай. Поскольку варварский способ потребует от тебя слегка подточить собственное здоровье. Фишка в том, что тебе нужно начать злоупотреблять на пару с девушкой, но более масштабно. К примеру, она открывает вечером бутылку вина, чтобы пропустить один бокальчик, а ты допиваешь ее до конца и лезешь в погреб за второй. При этом ведешь себя по-скотски: буянишь, дышишь ей в декольте перегаром и порываешься ехать к цыганам (либо грамотно фальсифицируешь состояние нестояния). Если неделя дебошей не отобьет у девушки желания выпить, можно прибегнуть к более жесткой мере — симулировать потомственный алкоголизм. Пей, грусти и снова пей. Когда подруга наконец-таки соизволит поинтересоваться, по какому поводу траур, поведай ей, что твой дед (прадед, троюродный дядя, внучатый деверь и т.д.) пал жертвой зеленого змия и, возможно, тебе это передалось генетически. То есть ты долго держался, но, выпивая с ней по вечерам, почуял зов предков. "Согласен, способ не совсем гуманный, — зловеще улыбается Кондратьев, — но крайне действенный. Главное — навесить на женщину ответственность за то, что ты превращаешься в скота. И чем более близкие у вас отношения, тем больше шанс отучить ее таким образом от вредной привычки".

МЕЖДУ ТЕМ: ЖЕНЩИНА СТАНОВИТСЯ АЛКОГОЛИКОМ В СРЕДНЕМ ЗА 7,4 ГОДА, МУЖЧИНА — ЗА 16,2

Никотиновая зависимость лечится по той же схеме. Только теперь в группе поддержки должны оказаться не почившие родственники, а здравствующие (как вариант — друзья, знающие тебя сто лет и все сто лет некурящим). В разгар какого-нибудь застолья ты демонстративно тянешься к пачке и зажигалке, а на возмущенные вопросы присутствующих реагируешь фразой: "Да, теперь мы курим…" Велик шанс, что твоя спутница решит бросить курить еще до того, как подадут десерт.

P.S. Мы не настолько наивны, чтобы считать представленный список женских несовершенств исчерпывающим. Да и результаты опроса на *mhealth.ru* свидетельствуют о том, что проблем у тебя и, соответственно, работы у нас — непочатый край. В одном из ближайших номеров ты найдешь советы, как отучить свою девушку опаздывать, называть тебя пусечкой, заниматься скучным сексом, терроризировать твоих друзей и игнорировать домашние обязанности. Да, если вдруг тебе и этого покажется недостаточно, смело оставляй запрос на *mhealth.ru/advice/woman*. ■

-2
-3
-8
Здоровье
Общение
Комфорт
Настроение
Желания
Страхи

ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ?

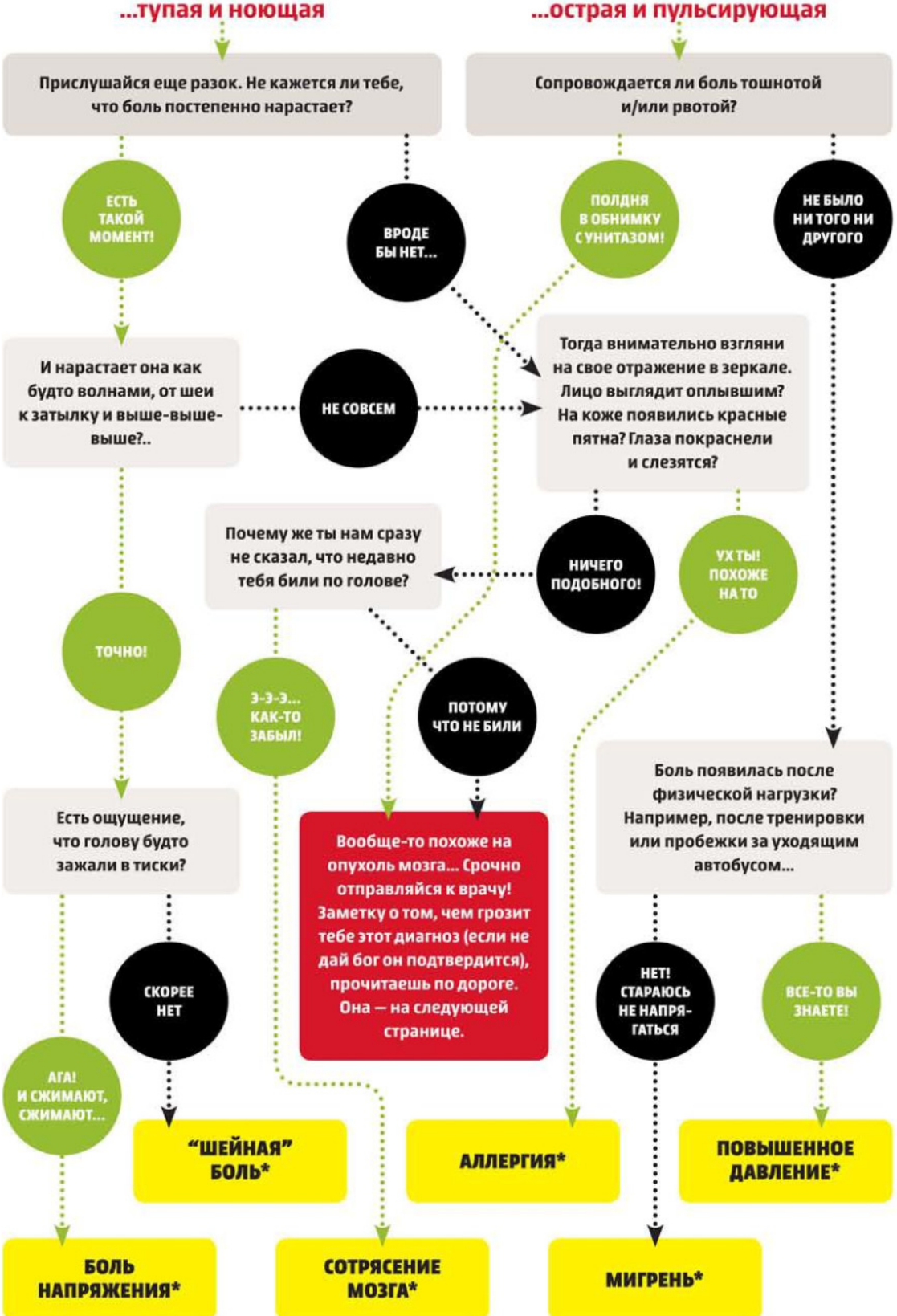
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАКИНУТЬСЯ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ, НАЙДИ В СЕБЕ СИЛЫ ПЕРЕВЕСТИ ВЗГЛЯД НАПРАВО И ОТВЕТИТЬ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ НАШЕГО ТЕСТА. ПОВЕРЬ, В СООБЩЕНИИ, ЧТО ПУЛЬСИРУЕТ У ТЕБЯ В МОЗГУ АЗБУКОЙ МОРЗЕ, НЕТ НИ СЛОВА О ВОЗМОЖНОСТИ ПРОГУЛЯТЬ РАБОТУ, А ВСЕ БОЛЬШЕ О ВНУТРЕННИХ НЕПОЛАДКАХ ОРГАНИЗМА.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

АХТУНГ!

Перед прохождением теста заруби на усах и намотай на нос: полученный диагноз будет верен лишь в случае, если тебя регулярно мучают приступы однотипной головной боли. Разовые явления основанием для постановки диагноза считать, увы, нельзя. Зато их можно лечить излюбленным способом — парой таблеток пенталгина (анальгина, спазмалгона, темпалгина, нурофена и т.д.). Если же боль возвращается, на обезболивающие лучше не надеяться: боль ненадолго уйдет, а ее причина — то, с чем, собственно, и надо бороться, — останется.

ПРИСЛУШАЙСЯ К БОЛИ. ОНА СКОРЕЕ...


...тупая и ноющая
...острая и пульсирующая
Прислушайся еще разок. Не кажется ли тебе, что боль постепенно нарастает?
Сопровождается ли боль тошнотой и/или рвотой?
ЕСТЬ ТАКОЙ МОМЕНТ!
ВРОДЕ БЫ НЕТ...
ПОЛДНЯ В ОБНИМКУ С УНИТАЗОМ!
НЕ БЫЛО НИ ТОГО НИ ДРУГОГО
И нарастает она как будто волнами, от шеи к затылку и выше-выше-выше?..
НЕ СОВСЕМ
Тогда внимательно взгляни на свое отражение в зеркале. Лицо выглядит оплывшим? На коже появились красные пятна? Глаза покраснели и слезятся?
Почему же ты нам сразу не сказал, что недавно тебя били по голове?
НИЧЕГО ПОДОБНОГО!
УХ ТЫ! ПОХОЖЕ НА ТО
ТОЧНО!
Э-Э-Э... КАК-ТО ЗАБЫЛ!
ПОТОМУ ЧТО НЕ БИЛИ
Боль появилась после физической нагрузки? Например, после тренировки или пробежки за уходящим автобусом...
Есть ощущение, что голову будто зажали в тиски?
Вообще-то похоже на опухоль мозга... Срочно отправляйся к врачу! Заметку о том, чем грозит тебе этот диагноз (если не дай бог он подтвердится), прочитаешь по дороге. Она — на следующей странице.
СКОРЕЕ НЕТ
НЕТ! СТАРАЮСЬ НЕ НАПРЯГАТЬСЯ
ВСЕ-ТО ВЫ ЗНАЕТЕ!
АГА! И СЖИМАЮТ, СЖИМАЮТ...
“ШЕЙНАЯ” БОЛЬ*
АЛЛЕРГИЯ*
ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ*
БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ*
СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА*
МИГРЕНЬ*

*Поздравляем: это не смертельно! Переверни страницу (ну, или пару страниц) — и узнаешь, как избавиться от боли и не допустить ее возвращения.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Символами мы попытались отобразить обычную интенсивность боли, оценив ее по пятибалльной шкале. Для ориентира: пять баллов — это когда тебе на голову упала 10-килограммовая гантель.

АЛЛЕРГИЯ

Головная боль аллергического происхождения возникает внезапно. И лишь наблюдательный глаз заметит, как незадолго до приступа лицо бедняги чудесным образом превратилось в подушку из-за опухших слизистых носа и глаз. Механизм реакции организма прост (по крайней мере так считают доктора, под диктовку которых мы записывали следующее предложение): "Повышается проницаемость кровеносных капилляров и возникают явления отека и набухания тканей, в результате чего происходит сдавление чувствительных нервных окончаний…" Как правило, подобная головная боль начинается со лба, реже — с теменной или затылочной области.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Пожалуй, это тот самый случай, когда лучше лекарств ничего не придумаешь. Но помогут тут не анальгетики и спазмолитики, а антигистамины (кларитин, тавегил, супрастин и т.д.). Выпей пару таблеток и жди, пока не подействуют. Больше делать нечего. Разве что держаться подальше от аллергенов.

ВАЖНО Не знаешь точно, что может вызвать у тебя аллергическую реакцию? Неплохо бы сходить к врачу и сделать соответствующий тест.

"ШЕЙНАЯ" БОЛЬ

Тупая, ноющая боль, которая, постепенно нарастая, расползается от загривка к темени — признак того, что ты обзавелся шейным остеохондрозом, грыжей межпозвоночного диска или местным воспалением одного из черепно-мозговых нервов (тройничного, затылочного). Возникает без предупреждения. Как правило, под монотонное потрескивание клавиатуры.

Если накануне ты не получал по шее от разгневанного мужа чужой жены, вероятнее всего, причина в малоподвижном образе жизни. 200 м до стоянки, где ночует твоя машина, и 20 ступенек до офисной столовой не в счет. И даже маркер, 10 раз поднятый с пола, не считается. А вот восемь часов в день, проведенных тет-а-тет с монитором компьютера, засчитаны. Увы, не в твою пользу.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Сделай ручкой всем своим виртуальным подружкам в Facebook'е и немедленно отправляйся на получасовую прогулку. Маршрут значения не имеет: вокруг офиса/дома или к ларьку у метро за свежим Men's Health — лишь бы подальше от голубого экрана и дерматинового кресла. Боль не стихает? Попроси свою горничную сделать тебе вечером теплую ванну с морской солью, а сам пока изобрази пару упражнений на растяжку мышц шеи (медленные наклоны головы взад-вперед, в стороны). Таблетка обезболивающего также может помочь, но учти: облегчение будет кратковременным. Если боль по-прежнему с тобой, запишись на прием к невропатологу. Скорее всего, он перепоручит тебя мануальному терапевту. В дальнейшем в качестве профилактики можешь записаться в класс пилатеса.

ВАЖНО Спи на низкой подушке и старайся не носить тяжелую сумку на одном плече. Если соберешься самостоятельно оттащить свой комп до помойки, чаще меняй руку.

ОПУХОЛЬ

Ипохондрик и в обычном похмелье готов разглядеть смертельный недуг. И врачи, между прочим, не против. А все потому, что тупая, ноющая головная боль отмечается у 70% больных с диагнозом "опухоль головного мозга" и является одним из первых ее симптомов.

"Что характерно, такая боль усиливается, когда ты ложишься. Причем ее локализация чаще всего не связана с местонахождением опухоли, — уточняет онколог Джон Голдвин, Roosevelt Hospital. — Со временем к болезненным ощущениям могут добавиться тошнота и рвота. Затем — расстройство зрения, сильная слабость, изменение речи, проблемы с координацией движений, судороги…" Но тут уж заботливые родственники и радивые коллеги непременно намекнут, что эти твои конвульсии, похоже, неспроста.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Запишись на прием к врачу — для начала к терапевту. При всем нашем уважении к народной медицине, биологи пока еще не вывели пиявок, способных конкурировать со скальпелем.

ВАЖНО Миф о том, что для опухоли характерны преимущественно утренние головные боли, учеными давно опровергнут. Чаще всего боли возникают в течение дня.

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Статистика на нашей стороне: 2/3 страдающих этим недугом — представительницы слабого пола. Но, ясное дело, и у тебя есть шанс стать счастливым обладателем гипертонии. Как правило, она дает о себе знать пульсирующей болью в области затылка или темени. Спровоцировать приступ может что угодно — резкое изменение погоды, убойная тренировка или спринтерская пробежка поутру за пивом. Да, кстати, основная причина гипертонии — вредный образ жизни.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Бежать следует не за пивом, а к врачу-кардиологу, который, подтвердив диагноз, назначит тебе курс рефлексотерапии и/или особый массаж (традиционный приведет лишь к повышению АД). Специалисты авантюрного склада характера рекомендуют также гирудотерапию.

В свободное от массажа и пиявок время придется глотать пилюли — гипотензивные препараты, которые назначит тот же врач. И будь готов к тому, что таблетки могут стать тебе столь же верными спутниками, как раньше сигареты: большинство больных приговаривают к пожизненному курсу лечения. Комплексно эти процедуры приведут к улучшению прохождения крови по сосудам и формированию правильного статуса шейного отдела позвоночника. Короче, избавят тебя от головной боли.

ВАЖНО Навсегда забудь про кофе и чай! Кофеин сильно сужает сосуды, тем самым ухудшая твое состояние. Рекомендуем утолять жажду травяными настоями.

НОРМАЛЬНОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ 20-40 ЛЕТ — 120-130 НА 70-80.

БОЛЬ НАПРЯЖЕНИЯ

Самый популярный в народе вид головной боли. Обычно ощущается вокруг головы, в области лба и глаз, висков, под затылком. “Боль монотонная, давящая. Напоминает стягивание головы тесной шапкой”, — пишут медицинские справочники. На практике это больше похоже на то, как если бы средневековый палач надел тебе на голову стальной обруч и с упоением закручивал болты, приговаривая: “А не надо было заглядываться на молоденьких аристократок!”

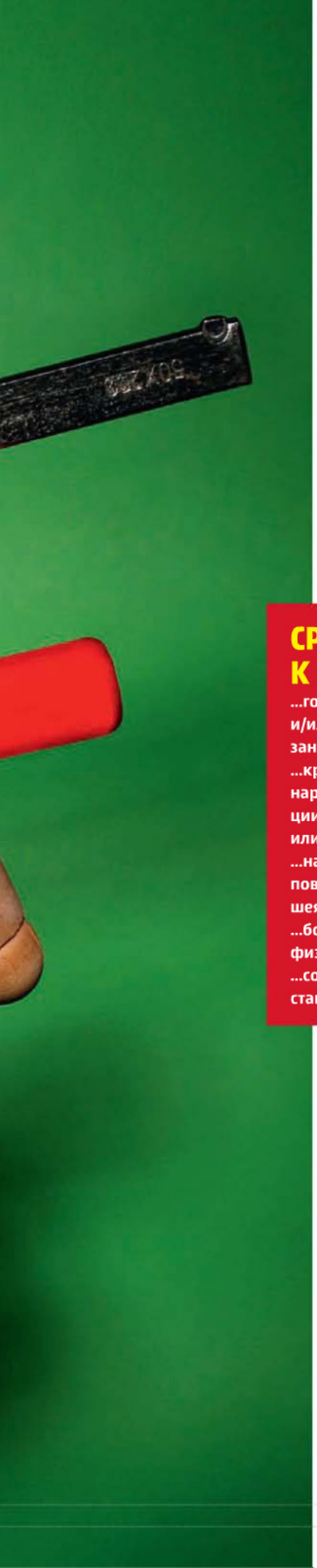
Главные причины боли напряжения — усталость, стресс и — не поверишь! — психическое напряжение. Согласно данным врачей, в развитых странах близкое знакомство с ней имеют около 67% мужчин и более 80% женщин. При этом каждый двадцатый половозрелый гражданин мучается приступами ежедневно.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Если ты не понаслышке знаком с данным сортом боли, наверняка опасаешься выходить из дома, не набив карманы каким-нибудь парацетамолом. А еще ты, вероятнее всего, не знаком с доктором Джеймсом Джонсоном из госпиталя Lenox Hill, который не советует злоупотреблять анальгетиками: “Прием нестероидных противовоспалительных средств, таких как ибупрофен, парацетамол и т.д., снимает ощущение дискомфорта, но их частое использование может превратить эпизодическую головную боль в хроническую”.

Избавиться от страданий можно и без помощи лекарств. Тебе помогут: горячий душ воротниковой зоны, ее же массаж, холодный компресс на голову и гимнастика для лица. Ну и помедитируй минут 20, разглядывая обратную сторону собственных век.

ВАЖНО Побольше отдыхай, отключи кабельное и интернет. Запишись на курсы йоги. Кроме асан там можно познакомиться с массой приятных собеседниц.

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА ПАРАЦЕТАМОЛА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — 4 ГРАММА



СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Не нам тебе рассказывать, что вариантов заработать черепно-мозговую травму чуть ли не больше, чем ее избежать. Головная боль при сотрясении мозга возникает из-за выраженного нарушения циркуляции крови и повышения давления спинномозговой жидкости. Другие симптомы того же состояния — потеря сознания, тошнота, рвота и невозможность вспомнить, стоила ли вообще та девушка таких жертв (если по-научному, это ретроградная амнезия, то есть частичная потеря памяти). Если твой мозг был сотрясен несильно, головная боль будет ощущаться лишь в первые минуты или часы после травмы. "Она усиливается при движениях (особенно если совершать их головой) и сопровождается звоном в ушах и состоянием общей слабости", — уточняет доктор Джеймс Джонсон из госпиталя Lenox Hill.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Увы, но лечение головной боли при сотрясении мозга менее увлекательно, чем пересказ предшествующих травме событий: строгий постельный режим, обезболивающие препараты и постоянные холодные компрессы на голову. Неплохо также пить крепкий сладкий чай, но в умеренных дозах. На этом мы вынуждены умолкнуть, поскольку медики нас предупредили: черепно-мозговые травмы — это не шутка, и с такими вещами следует обращаться напрямую к ним.

ВАЖНО Сотрясение мозга может сопровождаться возникновением внутричерепной гематомы (обнаружить ее может только врач-специалист), и в этом случае без операции не обойтись. А операции такого рода, в свою очередь, чреваты летальными исходами. Так что не вздумай геройствовать и по мере возможности все-таки не стой под стрелой.

СРОЧНО К ВРАЧУ, ЕСЛИ...

...головная боль длится более 3 суток и/или настолько сильна, что не дает заниматься какими-либо делами.
...кроме боли наблюдаются нарушения зрения, речи, координации движений, слабость конечностей или расстройства мышления.
...на фоне головной боли повышается температура тела и/или шея утрачивает подвижность.
...боль начинается при малейшем физическом усилии.
...со временем головная боль становится чаще и сильнее.

МИГРЕНЬ

Люди в белых халатах до сих пор не выявили причины ее возникновения (есть версия, что тут как-то замешаны заболевания шейного отдела позвоночника и придаточных пазух носа). Зато успели подсчитать: 80% страдающих — люди 30-40 лет. Причем и тут у дам пальма первенства: по данным американских и европейских ученых, регулярно мигренят 15-18% женщин и только 6-8% мужчин.

Твоя подруга не даст соврать: мигрень сложно с чем-то перепутать. Это сильная пульсирующая односторонняя боль где-то в области виска. И если ты решить взбодрить страдалицу веселыми футбольными кричалками или тем, что посветишь ей в глаза карманным фонариком, будет только хуже: громкие звуки и яркий свет, как правило, усиливают болезненные ощущения.

"Мигрень чаще наблюдается среди городского населения, особенно у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Определенную роль играют и наследственные факторы. Если приступы мигрени были у обоих родителей, то риск передать недуг потомкам достигает 60-90%", — обнадеживает тебя врач-невролог Роман Сорокин.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ Выбор жертвы мигрени — стакан крепкого чая с лимоном и компресс со льдом. Но это, скажем так, сиюминутная мера и действует не на всех. Профессор кафедры нервных болезней Московской медицинской академии Андрей Данилов намекает, что неплохо было бы изменить свой образ жизни на более активный, а также отказаться от продуктов и напитков, по неизвестным науке причинам провоцирующих приступы (сыры, сельдерей, цитрусовые, шоколад, пиво, красное вино).

"Не допускай больших перерывов в приеме пищи. Высыпайся как следует. Брось курить и займись, например, плаванием. Или йогой, чтобы научиться правильно расслабляться..." — примерно то же самое тебе скажет доктор, которому ты заплатишь 1000 руб. за аудиенцию (что любопытно, те же рекомендации ты получишь, придя к нему и с любой другой разновидностью головной боли). Правда, убежать или уплыть (в буквальном смысле) от мигрени удается не многим. Большинство профессиональных мигренщиков обречены на прием обезболивающих, причем достаточно сильных и специфических.

ВАЖНО Полчаса, проведенные в темной и тихой комнате, могут помочь не хуже таблетки. Прости, что напоминаем, но возлежать на перинах лучше в компании холодного компресса, а не сексапильной докторши. ■

Фокус буквой

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

“Т”

Мы видели, как в “Бригаде” Владимир Вдовиченков взрывается на Mercedes, потом, как в “Бумере” он лихо уходит от погони на BMW. Наконец, в этом году мы стали свидетелями того, как актер мастерски управляется с лошадью в картине “Тарас Бульба”. Но это в кино. А что получится, если взять 500 лошадей и предложить Вдовиченкову объездить их живьем? Мы проверили.

На

взлетно-посадочной полосе аэродрома имени Фрунзе (также известного как Ходынское поле) собрался небольшой консилиум.

— Давай как в последнем "Бонде" сделаем: я на Aston Martin в тоннеле отламываю об грузовик свою водительскую дверь, она застревает у него на бампере, потом мой Aston вращается… — дублер Дэниела Крэйга Мартин Иванов не привык мелочиться.

— Но мы же не будем прямо это делать, правда? — волнуется продюсер Men's Health Ольга Сабельникова, ответственная за жизнь Audi Q7 (340 лошадей) и Mazda MX-5 (160 лошадей), которым предстоит повторить трюк из последней серии бондианы.

— Я так и не понял, что от меня требуется… — Вдовиченков тоже не в восторге от перспективы стать манекеном в реальном краш-тесте.

— Все просто, дергаешь ручник, на заднюю переключаешься: разворот на 180°, потом задом еще полицейский разворот и потом… — не унимается Мартин.

— …и потом он кончит коробку, — вставляет свои пять копеек генеральный директор Mazda Sport Academy Олег Кесельман.

Все задумчиво смотрят на машины, потом на Владимира, после чего Мартин вспоминает еще одну погоню из своего послужного списка:

— Борн едет задом наперед, управляя по отражению в салонном зеркале, и стреляет назад. А, да! Он еще ра-

ДОСЬЕ:

Мартин Иванов
КАСКАДЕР
Лучшие фильмы:
"Превосходство Борна"
"Ультиматум Борна"
"Квант милосердия"
Награды:
Две статуэтки Taurus World Stunt Awards (главная международная награда каскадерам)

Виктор Иванов
ПОСТАНОВЩИК ТРЮКОВ, КАСКАДЕР
Лучшие фильмы:
"Ограбление по-итальянски"
"Превосходство Борна"
"Ультиматум Борна"
"Стритрейсеры"
"Черная молния"
"Антикиллер-3"
Награды:
Две премии Taurus

нен… Короче, мы стартуем — ты едешь в Mazda на задней, я в Audi догоняю. Ты — лежа, потом делаешь разворот.

— Так если он ляжет, его не будет видно… — разводит руками фотограф Миша.

Обсуждение снова заходит в тупик.

— В том же "Бонде" на выезде из тоннеля был момент, когда меня пытались заблокировать карабинеры на Land Rover. Давай это и повторим! — Мартин берет в руки два телефона и показывает, как поедут машины. — Audi будет выскакивать перед Mazda, на которой ты, как Бонд, будешь уходить от погони. Ты вылетаешь на скорости и видишь, что тебе наперерез идет Q7. По фильму нужен был занос — это не сложно. Я на асфальте боком тормозил и потом налево на гравий сворачивал. Просто, когда тормозить будешь, чуть ручником помоги и потом уже доворачивай машину.

— Сначала в одну сторону с ручником, потом в другую — уже газом, — повторяет Вдовиченков.

Все расходятся по машинам, позицию перед ними занимает фотограф Миша с треногой и камерой за $5000. Олег Кесельман тут же вспоминает ободряющую историю о том, как на другой съемке оператор все время просил пилотов проезжать ближе к нему и в итоге улетел на пару метров после контакта с одной из машин. К счастью, оператор попался крепкий, обошлось без травм.

— В кино все кажется немного понарошку, — кивает Вдовиченков. — Начинаешь верить, что машина взорвется не по-настоящему. В "Форсаже-2" даже погиб оператор: он смотрел в камеру, и ему казалось, что это только в кадре машины на него несутся, а они ехали по-настоящему… Это очень обманчивое ощущение, что всегда можно сказать "Стоп!".

В воздухе повисает напряжение. Машины стоят на разных краях воображаемой буквы Г — Mazda у основания буквы, Audi на кончике перекладины. Audi подает сигнал гудком, и автомобили срываются с места. Расстояние просчитано, но, когда красный приземистый кабриолет и огромный джип летят к одной точке, все равно кажется, что удар неизбежен.

Визг резины, и Mazda с эффектным сносом задней оси меняет траекторию движения перед вылетающей на нее Audi, практически под прямым углом уходя налево. Вдовиченков жмет на газ, но Audi мощно накатывает сзади. За рулем Q7 — Мартин Иванов, за которым как-то на съемках не мог угнаться чемпион по ралли (Мартин тогда предложил привязать машину гонщика к своей тросом, чтобы тот не отставал). Вот-вот черный гигант подомнет под себя Вдовиченкова, но актер вновь резко срывает автомобиль в занос и под острым углом уходит в противоположную сторону — маневр, естественный для легкого родстера, но недоступный многотонной Q7.

Отыгранное преимущество Владимир празднует, под дым резины закручивая машину на свободном пространстве полигона. Команда "Стоп!". Дубль сделан, над машинами повисает облако пыли, Ходынка полнится кислыми запахами жженой резины и горелого сцепления.

Владимир и Мартин обмениваются объятиями и довольными улыбками — это уже далеко не первый раз, когда Вдовиченков и Иванов встречаются в подобных обстоятельствах. Это их работа.

АРСЕНАЛ КАСКАДЕРА

● **Посадки** Небольшие таблетки из мягкой взрывчатки, вшивающиеся в одежду и имитирующие следы от пуль и других ран. Активируются с пульта или самим актером.

● **Камера-камикадзе** Убранная в защитный бокс камера способна выдержать удары, выстрелы, падения.

● **Пушка (мортира)** Пневматическое или пороховое устройство, прячется в дно автомобиля и выстреливает, переворачивая его. Современные пушки убираются обратно сразу после выстрела, так что на летящей вверх дном машине их не видно.

● **Взрывчатка** Никакого тротила или динамита, используются только порох, селитра, бензин, причем дозировка минимальная. Для переворота двухтонного авто, например, достаточно всего 50 г пороха, все остальные визуальные эффекты (облака огня и дыма, вылетающие "с мясом" двери) создаются отдельными точечными устройствами и являются следствием не одного большого взрыва, а спланированной серии небольших. Часто применяется пневматика, которая более управляема, чем взрывчатка.

● **Рапид** Скоростная съемка с частотой до нескольких сот или тысяч кадров в секунду. Если потом прокрутить отснятое в нормальном темпе, сцена будет показана исключительно медленно, подробно и красочно. Рапид используется, например, для показа размашистых ударов по лицу.

● **Капсула с "кровью"** Находится во рту актера, если по сюжету ему должны разбить челюсть. Количество жидкости, а также наличие искусственного зуба, который может вылететь вместе с кровью и слюной, зависит от серьезности "травмы".

● **Стекла** Изготавливаются из сталинита (многократно перекаленного стекла). При ударе оно разбивается на мелкие осколки с тупыми, безопасными

3 лучшие кинопогони, снятые недавно

по мнению постановщика трюков Виктора Иванова

"Ронин" (1998 год)

Под руководством ныне покойного Джона Франкенхаймера было разбито 80 машин. Де Ниро сидел на водительском кресле с бутафорским рулем в руках, автомобилем же с заднего сиденья управлял каскадер. Каково это, с "игрушечным рулем" в руках с ужасом смотреть, как неподвластная тебе машина несется сквозь поток, можно спросить и нашего соотечественника Михаила Ефремова — на фильме "Жесть" он побывал в аналогичной ситуации.

"Превосходство Борна" (2004 год)

Виктору Иванову съемки погони с участием наших "Волг" запомнились такой картиной: он, весь в мыле, орет сразу в две рации, по-английски и по-русски попеременно. Большой трюк, российские и голливудские каскадеры работают вместе, много нервов... Ну, и еще деталь: действительно "нашей" была только одна из 12 задействованных в съемках "Волг" — остальные получили моторы от BMW и Opel. Съемка проходила в Берлине, так что с запчастями проблем не было: рядом находился авторынок, на который и ездили "за покупками". Например, оттуда привезли и последовательно разбили 7 гелендвагенов и 6 легковых мерседесов.

"Точка обстрела" (2008 год)

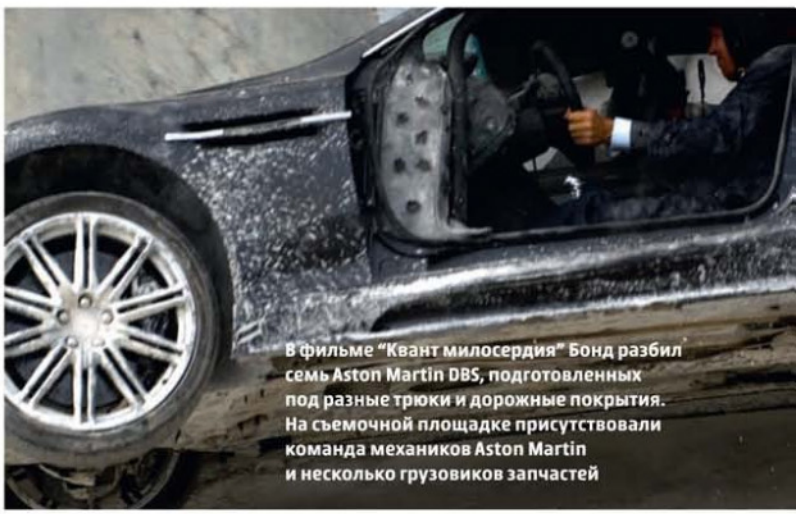
Обрати внимание, сколько людей бегает по тротуарам узких улиц, по которым несутся машины. Их толпы, и все они просто не могут быть профессиональными каскадерами. Именно этот факт поражает постановщиков трюков — даже им непонятно, как это было организовано.

для человека гранями. Когда актеру предстоит пробить собой витрину или окно, пиротехник за секунду до контакта активирует небольшие заряды по периметру стекла. Кстати, это же стекло используется в автопромышленности.

- **Бутылка** Если предстоит разбить об голову бутылку, применяют ее "дублер" из сахара, похожий на леденец. Бьется легко, травм не оставляет, но стоит $100. Когда бьют бревном — это пенопласт, трубой — пластик.
- **Управление** Машины, которым нужно взорваться, управляются с пультов, они могут быть радио- или проводными. Правда, радиопульты в Москве использовать сложно — из-за перегруженности эфира есть опасность, что сигнал на взрыв машина получит от чужой рации.
- **Черепаха** Аналогичная мотоциклетной защита на тело, используется при сильных ударах в корпус.
- **Оружие, доспехи** Пластиковые или резиновые, чтобы облегчить съемки, но и минимизировать травмы.
- **Гель** Если во время съемок взрывов невозможно использовать шлем, на лицо и волосы актера наносят специальный гель, который защищает от ожогов.

реклама
© 2009 The Gillette Company.
МГНОВЕННОЕ УВЛАЖНЕНИЕ ТВОЕЙ КОЖИ
600 МИЛЛИОНОВ МУЖЧИН ВДОХНОВИЛИ НАС ДЛЯ ОДНОГО ЛИЦА — ТВОЕГО
Заверши бритье с новым бальзамом Gillette Series, который поможет коже выглядеть здоровой и увлажненной.
• Успокаивает кожу после бритья.
• Помогает коже сохранять естественную увлажненность.
• Подходит для ежедневного использования даже при чувствительной коже.
AFTER THE SHAVE
ПОСЛЕ БРИТЬЯ
Gillette
SERIES
BALM
БАЛЬЗАМ
Gillette
Лучше для мужчины нет™

На съемках фильма "Антикиллер-3" использовались три Nissan Qashqai. Строение пробивали обычной машиной без специальных доработок. Правда, стену заранее подпилили



В фильме "Квант милосердия" Бонд разбил семь Aston Martin DBS, подготовленных под разные трюки и дорожные покрытия. На съемочной площадке присутствовали команда механиков Aston Martin и несколько грузовиков запчастей

"Мосфильм"-Голливуд

Мы задали один вопрос: "Чем наше кино отличается от голливудского?" Вот лишь несколько фраз, которые постановщик трюков Виктор Иванов, каскадер Мартин Иванов и актер Владимир Вдовиченков выдали в ответ на это.

Владимир Вдовиченков:

У нас нет профессиональных гримеров. Есть хоть один человек, который мог бы работать на картине "Загадочная история Бенджамина Баттона"? Нет операторов, которые снимают под водой, как Жак Ив Кусто. Нет костюмеров, готовых снять "Храброе сердце". У нас есть желание, есть какие-то деньги, а производства кино нет. Нам приходится всех приглашать из-за границы.

У них на съемках фотографы прячут фотоаппараты в звуконепроницаемые кофры, чтобы не было слышно щелчков затвора, у нас же дизель-генератор за стенкой молотит — и никто не парится. А потом все переозвучивать надо, и во время переозвучания артист не сможет сделать половину того, что сделал во время съемок. Все вроде, дело сделали, а получается говно.

В кино никому нельзя верить при подготовке трюка, нужно все проверять самому, потому что у нас страна такая — если что-то случится, никто тебя ни кормить, ни содержать не будет. По страховке ты получишь максимум $100 000, которых на всю оставшуюся жизнь не хватит.

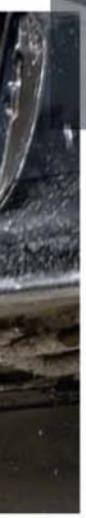
Элементарный пример: у нас на "Тарасе Бульбе" были американцы. Дубль снят, плохо получилось. Наш пиротехник говорит: "Мне нужно 20 минут, чтобы сделать новые посадки". Американец: "Сколько?!" — "А ты за сколько сделаешь?" — "Ни за сколько, у меня заранее готовы запасные, на всякий случай. Я спать не буду предыдущей ночью, все подготовлю, потому что иначе простой группы вычтут у меня из гонорара". У нас же все ждут.

Виктор Иванов:

У нас так часто бывает: говорят — хочу, чтобы было как в таком-то голливудском фильме. А потом произносят свое вечное заклинание, что денег нет.

В Голливуде, наверное, тысячи две каскадеров. Из них исключительно этим зарабатывают человек 500, а профессионалов экстра-класса — человек 30. Там, как правило, у студий есть круг своих каскадеров, с которыми они работают. Попасть на студийную картину по конкурсу практически нереально, если только ты не друг режиссера или звезды. Это годами складывающиеся отношения: кто с кем в гольф играет, у кого жена с чьей дружит.

Там каскадер — это больше профессия, а тут романтика, бравада. "Улыбнитесь, каскадеры!" Рыцари, настоящие мужчины. А мне ближе американская позиция: отведите меня лучше в кассу.



У нас в стране всегда была проблема, что на площадке страшно, а на экране — нет. А в Голливуде наоборот — на площадке скучно, а на экране жуть.

У нас к машине отношение как к Машине, а там — как к декорации, и поэтому там их покупают несколько, потому что автомобиль (условно) стоит 2000, а простой группы — 100 000. И если он не завелся и все сорвалось, то убытки куда круче, чем просто расходы на дублирующие декорации. У нас же надо убедить купить вторую шестерку — спрашивают: "Зачем?".

Мартин Иванов:
Американцы во время съемок зарабатывают меньше, чем после того, как работа закончится, потому что там каскадеры получают проценты от проката фильма: ты снялся, а тебе еще лет пять приходят чеки. У нас же главное, чтобы вообще заплатили, а то тоже бывают случаи…

Руки — в трюки

О том, каких жертв порой требует самое главное из искусств и где этих жертв берут, Владимир Вдовиченков знает не понаслышке. Вот лишь несколько историй из его богатой фильмографии.

2003
"Бригада"

Сценарий такой: по команде "Начали!" выбегает боец, стреляет в меня из "Калашникова". Я в бронежилете, пошли посадки, я падаю, в это время мне стреляют в спину — тоже посадки. Я подаюсь вперед, выхватываю пистолет и стреляю в камеру-камикадзе. У меня пистолет-пулемет Стечкина, который по конструкции нельзя заряжать холостыми: он тогда просто не будет перезаряжаться. Поэтому вместо пуль в патроны забили пыжи — плотные бумажные шарики. И вот эпизод уже заканчивается, я выхватываю пистолет и вдруг вижу, что вместо камеры дуло смотрит в лицо девушке-оператору, которая решила в последний момент подбежать и поправить что-то у камеры. И я, практически нажимая курок, успеваю чуть опустить пистолет. В итоге пыж попадает ей всего лишь в руку и сильно распарывает ее, но хотя бы не калечит.

2004
"Звездочет"

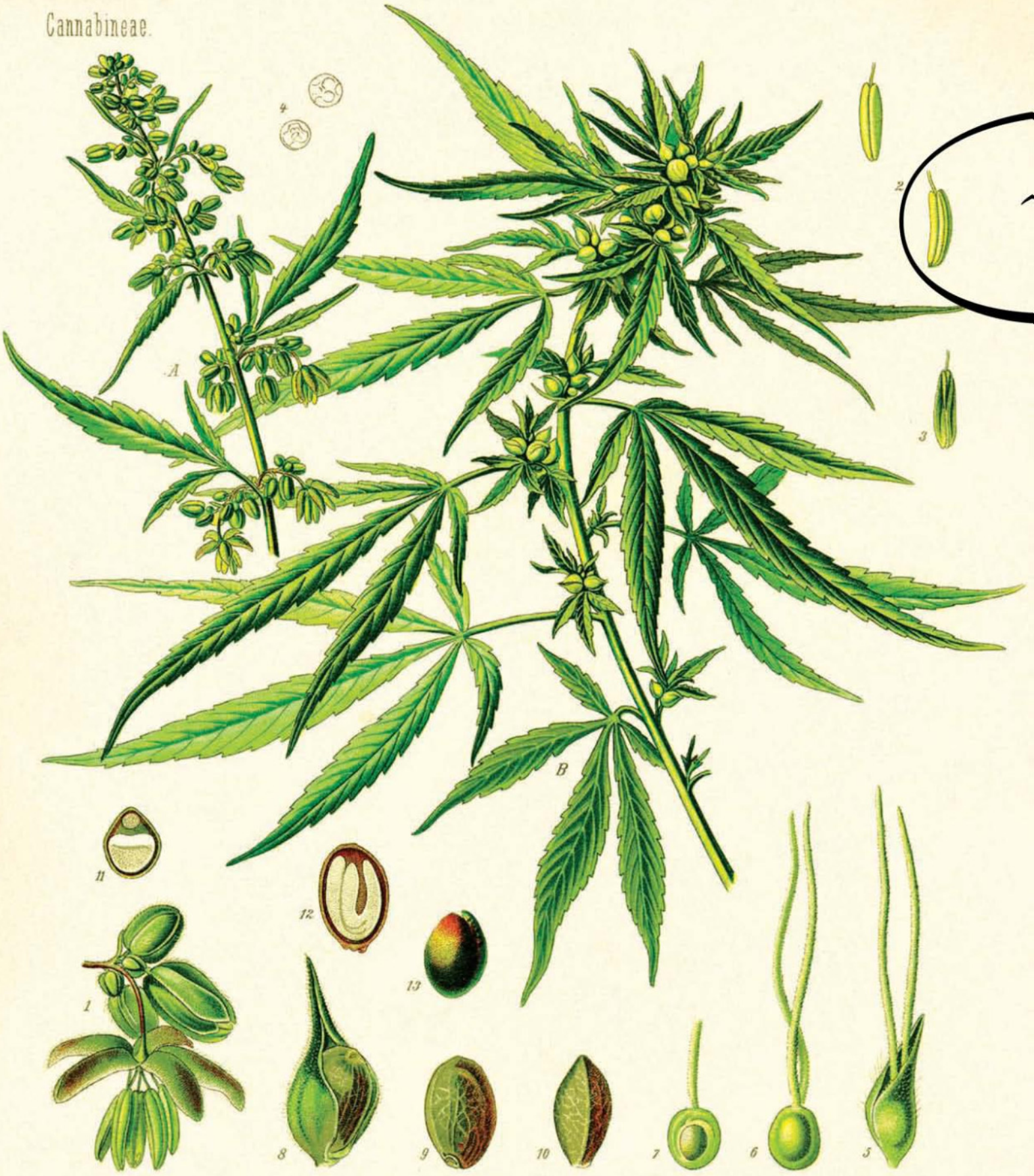
У нас был постановщик трюков — отчаянный хлопец, таких я не видел никогда. Машина должна была перевернуться, пролететь, воткнуться куда-то. Он засаживает 200 г водки и садится за руль. Я говорю: "Ты с ума сошел, чего ж ты бухаешь?!" Он: "Страшно!" Вылетел, приземлился, все идеально. Ему тут же еще стакан — и на неделю в запой. Все, я понял, что не буду доверять этому каскадеру. Потому что как можно ставить трюки для других, если сам не уверен?

2007
"Параграф 78"

Весь фильм — сплошной трюк. Например, одну сцену драки мы снимали 3 дня по 12 часов — устали безумно. В таких случаях нужно просить паузу, иначе теряешь концентрацию. Вот и у меня просто не сработал инстинкт, я не увернулся, и Гоша Куценко отправил меня в такой нокдаун, что дело кончилось сотрясением мозга.

2009
"Тарас Бульба"

Постановщиком трюков у нас был Ник Пауэлл. У него не так много картин, всего три, но зато это "Храброе сердце", "Последний самурай" и "Гладиатор". Чувак делал там все бои. И вот он нам ставит момент, когда мы с Петренко парим в воздухе на тоненьком тросе. Я вишу вниз головой на лестнице, по команде должен отпустить ноги и падать под своим весом вниз, пока Игорь меня как будто не подхватит за руку — на самом деле через одежду у нас был пропущен все тот же трос. Казалось бы, все понятно, но, когда ты висишь вверх ногами на уровне крыши пятиэтажки, страшно невероятно.
Все уже готово, и тут Ник говорит мне: "Володя, когда ты падаешь вот туда назад, ты работаешь на эту камеру, потом, когда переворачиваешься, вот на эту. А когда Игорь подхватывает — вот на ту". Я говорю: "Ник, о чем ты сейчас говоришь? Я падаю с пятиэтажного дома головой вниз..." А он: "И что тебе мешает работать на эти камеры?" В результате так и получилось. Но было реально страшно. ■


Cannabineae.
A
B
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
Cannabis sativa L.
W. Müller.

Наше

ВСЕ

СВЕРШИЛАСЬ ТИХАЯ РЕВОЛЮЦИЯ. МАРИХУАНА (“АНАША”, ОТ ТЮРК. “НАШЕ” — КОНОПЛЯ) ЗАНЯЛА СВОЕ МЕСТО В БЫТУ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ, ГДЕ-ТО МЕЖДУ ПИВОМ И ФУТБОЛОМ. ПОСЛЕДСТВИЯ ЭТОГО ПЕРЕВОРОТА МОГУТ БЫТЬ САМЫМИ ТЯЖЕЛЫМИ.

В редакцию МН пришло бумажное письмо без обратного адреса. Автор отрекомендовался "журналистом, студентом 3-го курса вечернего отделения одного из московских вузов", но имени своего не сообщил. Почему? Тело письма составлял "репортаж о том, насколько это просто — купить в Москве... продукты конопли", возможно, автор боялся пристального внимания к своей персоне со стороны правоохранительных органов.

Тем не менее МН решил опубликовать присланный репортаж, с комментариями и дополнениями. Во-первых, специалисты подтвердили, что описанная в тексте история крайне похожа на правду; как минимум она точно описывает принципы работы низовых наркорынков. Во-вторых, мы согласны с автором — ситуация с проникновением марихуаны в нашу жизнь зашла так далеко, что требует немедленного общественного обсуждения.

СПРАВКА МН

Марихуана — психоактивное вещество, получаемое из растений конопли. В России также часто используется термин "анаша". За приобретение, хранение, транспортировку мелких партий наркотика (менее 2 г для гашиша и 6 г для сухой травы) законом предусмотрен штраф до 1000 руб. или административный арест на срок до 15 суток. "Но на практике действует негласное правило: попался — ответишь по полной, — говорит источник МН в правоохранительных органах. — То есть, если примут с некрупным, досыпят до крупного..." А в этом случае нарушителю грозит уже до трех лет лишения свободы или все восемь — если в суде будет доказано, что подсудимый этим наркотиком торговал.

— ПРИШЛИ, КАЖЕТСЯ. — Макс достает из кармана мобильник и сверяется с адресом: — "DOM 16, KORP 2, POD 1...". Точно, здесь.

Мы стоим перед подъездом обычного 17-этажного панельного дома в спальном районе столицы.

— А внутрь как? — киваю я на домофон.

Макс наобум набирает номер квартиры и на хозяйкино "Кто там?" отвечает неестественно высоким голосом:

— "Почта России", откройте, пожалуйста!

Загорается зеленая лампочка, проходим внутрь. Макс снова смотрит на экран телефона и читает вслух: "BATAREJA 5-6".

— Между пятым и шестым, в батарее, — поясняет он. — На лифте поедем?

Конечно нет — идем по лестнице. Мало ли что ждет нас на этом этаже. Макс уверенно шагает впереди.

— А точно там все будет? — интересуюсь.

— Да не ссы, — подбадривает он. — За последние два года я лишь однажды не нашел своего. И трижды, кстати, чужое собирал! Дотянешься?

Это мы уже дотопали. Батарея в лестничном пролете между этажами укреплена почти под потолком. Впрочем, моих 192 см и поднятой руки хватает, чтобы достать до внешнего кожуха батареи и сдвинуть его вверх. Вглядываюсь в чрево обогревательного элемента... Есть! К правой стенке батареи двусторонним скотчем приклеен пакетик с марихуаной.

С Максом мы познакомились за пару недель до этого, на дне рождения одного из общих знакомых. Обычная вечеринка на природе: песни под гитару, шашлык, выпивка, косячок по кругу. Улыбчивый Макс предлагал "почитать" с ним всем и каждому.

Помню, я еще спросил, не страшно ли предлагать запрещенный препарат незнакомому человеку? Вдруг я, скажем, из милиции.

— А менты, ты думаешь, дурь не курят? — ухмыльнулся Макс. — Да только в путь! Недавно случай был...

В общем, мы разговорились. А когда чуть позже преподаватель журфака дал студентам задание написать репортаж-расследование, я сразу вспомнил про Макса...

КОММЕНТАРИИ МН

● Евгений Ройзман, президент фонда "Город без наркотиков": "В последние годы в России стали ощутимо больше курить траву. Частью из-за постоянной косвенной рекламы — футболки с символикой в магазинах, атрибутика, солдатские шутки про это дело в телепередачах типа Comedy Club и т.д. А частью из-за нелепого противопоставления: "легкие" наркотики и "тяжелые". Молодежи термины "травка", "легкие наркотики" кажутся добрыми, это снижает иммунитет и размывает пороги дозволенного".

● Репортеру журнала "Русский Newsweek" Александру Раскину жители Еврейской автономной области, где климатические условия обеспечивают вызревание дикорастущей конопли, так описывали причины роста популярности дури: "Четверть века назад в зарослях конопли дети играли в войну. Но все изменилось в 1985 году, когда генсек Михаил Горбачев запретил пить. Мужики вспомнили о конопле. Бабушки стали выращивать мощные кусты у себя на огородах. На вопрос наркополицейских, зачем им конопля, старушки отвечали, мол, мы в ней ноги парим" (кстати, и в США всплеск популярности марихуаны в 20-е годы прошлого века был спровоцирован сухим законом).

● Проблема в том, что о наступлении "конопляной эры" говорят многие, а статистических подтверждений тезиса нет. Ну, кроме того, что 40 лет назад в России вообще не курили траву, а теперь вот покуривают. Нет и никаких внятных исследований. Федеральная служба по контролю за оборотом наркотиков (ФСКН) на запрос Men's Health ответила честно: "Точный подсчет употребляющих производные конопли или употребивших хоть раз практически невозможен. Наркологические службы и диспансеры не могут зафиксировать всех". Приходится полагаться на оценки наблюдателей. Сергей Константинов, член оргкомитета Лиги легализации конопли: "На мой взгляд, сегодня можно говорить о 10-15% людей, регулярно употребляющих коноплю в России. А количество хоть однажды пробовавших приближается к 50%". Эти цифры подтверждаются, например, опросом на сайте МН (см. внизу). Или вот такие данные: только на "Яндекс" за последний год поступило свыше 2,6 млн околоконопляных запросов ("гашиш", "марихуана", "накуриться" и т.п.). Это при том, что интернет активно мониторится спецслужбами и не все, кто интересуется данной темой, рискуют задавать вопросы "Яндексу".

ОПРОС С САЙТА MHEALTH.RU

"Курил ли ты когда-нибудь "дурь" (марихуану, гашиш, etc.)?" — спросили мы посетителя сайта mhealth.ru и получили такие ответы.

- Нет, никогда, ни одной затяжки! **43,5%**
- Пробовал, было... ..... **38%**
- Да, конечно! И сейчас не прочь ;-) **18,5%**

ПОЛДЕНЬ ПЯТНИЦЫ. Макс открывает мне дверь, он в шортах и гавайской рубахе.

— Заходи. Ботинки можешь не снимать. На бардак внимания не обращай особо. Дунешь со мной?

— Нет, спасибо.

Я прохожу в квартиру и осматриваюсь: "бардак" — это мягко сказано. От единственной комнаты через коридор и налево, в сторону кухни и санузла, протоптана тропинка. Весь остальной пол покрыт разнокалиберным мусором (бумажки, тряпки, пластиковые бутылки, пивные банки, кусочки фольги) и толстым слоем чего-то серого. Если это пыль, я не представляю, сколько времени здесь не убирали. В комнате — матрас на полу с ворохом белья, стол с компьютером, пара здоровенных колонок. Окна занавешены плотными шторами. Макс, чуть ли не засунув голову в монитор, играет в легендарный шутер Counter Strike.

— Ну так чё? — спрашивает он в перерыве между пальбой, прикуривая сигарету. — У меня есть гаш по 600 руб. Хороший. По слухам, из Франции везут, но я думаю, марокканский. Можно, в принципе, травы вымутить. Очень качественная гидропоника, но ждать придется долго — схема замороченная. Ну и по цене дороже — около 1000 за грамм получается. Или можно вон к соседу моему спуститься, у него самосад волгоградский по 450 за коробок. Так себе вариант, на троечку.

От обилия предложений мне сделалось даже нехорошо. На мгновение я почувствовал себя советским туристом середины 80-х, впервые попавшим из мира очередей за туалетной бумагой в европейский супермаркет.

Надо собраться, думаю.

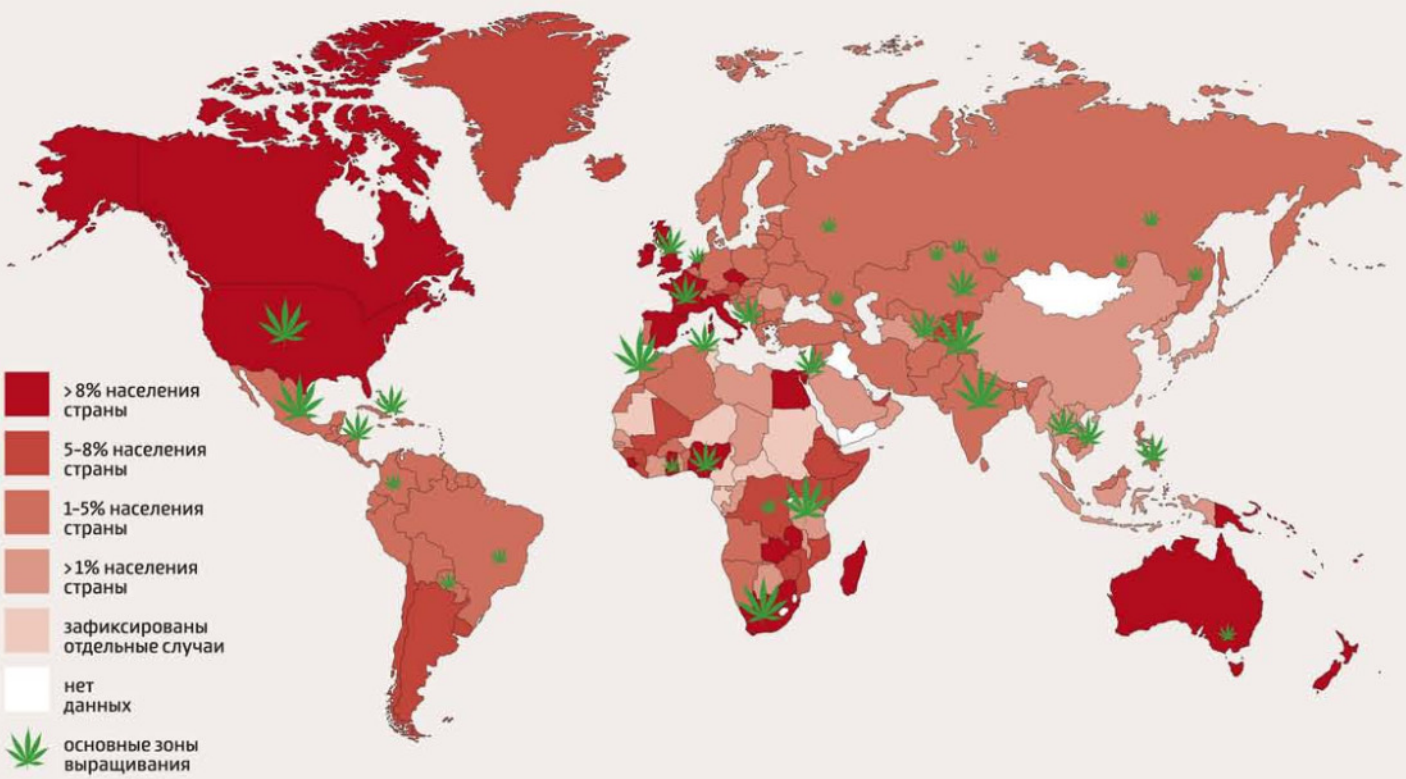
— Давай, наверное, гашиша кусочек, — стараюсь говорить с интонацией человека, покупающего на рынке

КОММЕНТАРИИ МН

ФСКН сообщает: "Производные конопли составляют 75% от общего объема наркотиков, поступающих в Россию контрабандным путем. Наркотики растительного происхождения идут в Россию из стран Средней Азии (Казахстана и Киргизии), Европы и стран ближнего зарубежья (Украины и Молдовы). Из Чуйской долины марихуана, к примеру, поступает всеми видами транспорта: автомобильным, железнодорожным, вьючным, зимой используются снегоходы, в период навигации — водный транспорт". Разумеется, с этим потоком следует бороться, но не всегда таможня и оперативники способны угнаться за изобретательностью курьеров. В управлении ФСКН по Еврейской автономной области рассказывают о местном ноу-хау: когда кочан капусты только начинает расти, в его основание вставляют емкость с гашишным маслом. К созреванию овоща емкость оказывается внутри капустных листьев. Урожай загружают в КамАЗ, забросав сверху "холостыми" кочанами, и безбоязненно везут через все посты — не станут же милиционеры рубить капусту?

МИРОВОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ КОНОПЛИ В 2006–2007 ГГ.

(по данным ВОЗ)



морковь. — И грамм той, что за 1000. Я сегодня никуда не спешу.

— Хозяин — барин. — Макс выдвигает верхний ящик стола, достает оттуда темно-коричневый кубик и протягивает мне. — Это гаш. А насчет гидрача — надо SMS человеку писать. Набери мне, а то я не помню, куда мобилу сунул…

Замороченная схема покупки марихуаны впечатлила меня невероятно. Расклад такой: пишешь SMS латинскими буквами на зарегистрированный в иностранной сотовой сети номер дилера (наш начинался с +44 — Англия), делаешь запрос, мол: "HOCHU KUPIT' TRAVY". Если товар имеется в наличии, тебе через некоторое время приходит ответ, например: "EST' GIDRA PO 30 WMZ". WMZ — это веб-мани, электронные деньги, эквивалент долларов США. Далее — ты покупаешь WM-карту нужного номинала, стираешь защитный слой и отсылаешь скрытый под ним цифровой код на тот же заграничный номер. В ответ получаешь адрес, где спрятан товар.

— Я думал, журналисты — люди продвинутые, — реагирует Макс на мой восторг по поводу продуманности схемы. — Этому фокусу лет пять, если не больше. Но вообще согласен, схема грамотная, — продолжает он, попутно набирая в мобильнике сообщение с кодами карточек. — Факта купли-продажи нет как такового. Шел, шел — нашел. И продавец не палится. Одна проблема: нет оперативности…

— Кстати, про оперативность, — спохватываюсь я. — Что если нам придется за находкой на другой конец города пилить?

— Исключено! Это телефон по нашему району. Самая дальняя точка, куда приходилось ездить, — 20 минут на авто… бу… се…

На целую минуту, а то и больше Макс замолкает, сосредоточенно сверяя цифры на картах с тем, что набрал. На сленге торчков такое состояние обкуренного человека называется "залип".

— Готово! — выдыхает он наконец. — Отправил. Сидим, курим… Чай будешь?

КОММЕНТАРИИ МН

Научно-технический прогресс заметно облегчил деятельность криминальных наркокорынков (и, соответственно, затруднил работу правоохранительных органов). К примеру, содержание тетрагидроканнабинола (психоактивного компонента) в дикорастущей конопле — не более 2-4%. Однако селекционеры уже поставляют на рынок траву с уровнем "полезных веществ" в 20-30%, причем эти растения неприхотливы и продуктивны. Больше содержание наркотика в сырье — меньше возни с транспортировкой. Теперь "продукт" можно выращивать в домашних теплицах, чему способствует целая индустрия удобрений, ламп, воздушных фильтров и т.д. По оценке журнала Forbes, "оранжерейное" производство марихуаны приносит, например, Канаде уже больше денег, чем выращивание крупного рогатого скота и пшеницы, а также продажа леса и пиломатериалов (разумеется, нелегально). Объем производства канадских "агрономов" — около $7 млрд в год. Как выращивают траву в России, достоверно не известно. Но семена селекционных сортов конопли и здесь легко можно купить в интернете, от 130 до 725 руб. за одно зернышко (как пишут на сайтах, "в качестве корма для птиц, в медицинских целях и для научного исследования"). Редакция Men's Health сделала заказ (разумеется, для научного исследования), через неделю после оплаты "Почта России" доставила семена — и даже с бонусными экземплярами. Семена не содержат наркотический компонент, потому правоохранители не в силах остановить их распространение. Но семена мы все же выбросили — на всякий случай.

МАКС НЕ СОВРАЛ: ждать пришлось действительно долго. В общем, у меня было достаточно времени, чтобы уговорить дилера дать мне короткое интервью…

— Не страшно тебе этим заниматься — гашиш продавать?

— Страшно, конечно. Людей за траву сажают постоянно. Только и слышно: одного закрыли, другого. Но если будешь осторожен… Недавно вот мини-камеру установил на этаже… К тому же работает сарафанное радио: под окном появилась подозрительная машина, и через две минуты об этом знает весь район — кто-то увидел, позвонил. Плюс, конечно, менты знакомые есть, которые о каких-то конкретных операциях предупреждают.

— Кроме этого, ты чем-то еще занимаешься?

— В "Контру" рублюсь, на велике могу пойти покататься. Но вообще обычно дома тусую. Это типа офиса у меня. Гаш — мой единственный заработок на сегодня. Так что к идее легализации конопли я отрицательно отношусь. Если вся дурь перейдет в руки государства, мне ж реально придется голодать.

— А откуда и как это все сюда перевозится?

— У нас не принято об этом спрашивать. Привезли — и слава богу. А как — по-разному: на поездах, на туристических автобусах, просто машинами, в обычных сумках. Один парень говорил, что мягкий гашиш в трубах везут: намытывают на трубу поменьше, вставляют в трубу побольше и заваривают по краям. Не совсем представляю, что там за трубы, правда… Пару раз мы с пацанами ездили под Питер. Там нам с корабля продавали гаш, намазаный каким-то вонючим дерьмом и плотно замотанный в пищевую пленку, типа чтоб собаки не учуяли.

— Ты сам-то часто куришь?

— Каждый день, считай.

— Негативные последствия есть?

— Бывает, обкуришься, залипнешь в комп и тупишь в него весь день — лень от стула жопу оторвать. А потом спина болит. Такое вот последствие. Плюс память страдает: не помнишь, что было два часа назад, позавчера. И, конечно, привязанность психологическая ощущается. Желание находиться в этом состоянии. Для того чтобы расслабиться и комфортно себя чувствовать, подчас необходимо именно "обдуться". А еще — не всегда получается на этом фоне с телками отношения строить. Не каждая приемлет, а у тебя это уже в систематическом характере: ты куришь, и куришь, и куришь. И в итоге она сливается… Но на самом деле это не обламывает. Все идет как идет, и нормально… Хаха! Чё, грузанул я тебя?

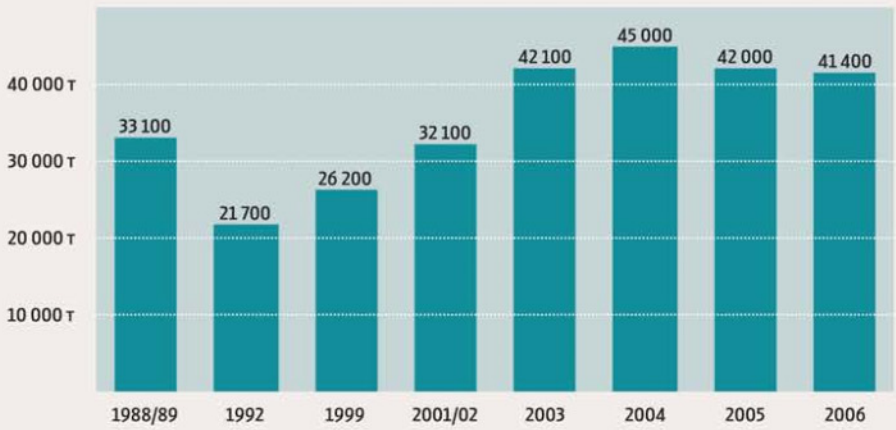
19.56. Забрав из батареи пакетик с гидропоникой, возвращаемся к Максу. Эксперимента ради взвешиваем добычу на электронных весах. Все четко — ровно 1,3 г, из которых 0,3 г — вес тары. Пакетика то есть.

20.04. Распихав зелье по потайным карманам, выхожу на улицу. Макс выходит со мной, "подышать свежаком". Такси, если верить расчетам диспетчера, должно подъехать минут через 10.

— О, Макс! Максюта! — дурным голосом орет появившийся из-за угла и направляющийся к нам нетвердой походкой коротко стриженный парень.

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ОБЪЕМОВ МИРОВОГО ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКТОВ КОНОПЛИ, 1998–2006 ГГ.

(по данным ВОЗ)



КОММЕНТАРИИ МН

Сторонники легализации марихуаны твердят, что трава наносит меньший физический вред организму, чем тот же алкоголь. Не поспоришь, ведь основной удар трава производит не по телу, а по психике потребителя и его положению в обществе. Кандидат психологических наук Юрий Кондратьев кратко перечисляет последствия регулярного приема каннабиноидов: "Снижение общей познавательной активности; изменение рефлексивной активности от продуктивной рефлексии (подумал — сделал) к рефлексии циклического типа (подумал-подумал — забыл — подумал — забыл). Ухудшаются внимание и социальная осознанность — человек не очень понимает, "что, как и когда". Нарушаются логические постройки мыслительной деятельности, происходит как минимум частичный переход от анализа к рассматриванию. Как правило, человек становится более апатичным, склонным к циклическому философствованию, фатическому (то есть ни о чем) общению".

Проще говоря, личность превращается в ботву. Вот любопытная история. На международном уровне о вреде производных конопли первым заговорил Египет: участвовавший в Женевской конференции по опиуму (1924-25 гг.) представитель этой страны предложил признать гашиш наркотиком, так как 70% пациентов египетских психбольниц до госпитализации курили или ели именно гашиш — возможно, это и привело их на больничную койку. Если принять за версию, что регулярно употребляют производные конопли даже не 15%, а хотя бы 5% населения России (весьма скромная оценка ВОЗ), то в результате мы имеем около 7 млн "овощей", которые сидят по своим квартирам и совершенно выключены из жизни страны.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МИРОВОГО ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКТОВ КОНОПЛИ, 2006 Г.

(по данным ВОЗ)

КОММЕНТАРИИ МН

Евгений Ройзман: "Есть замечательная наркоманская пословица: "Анаша сушит мозги не спеша". Мне и лично доводилось встречать людей с напрочь прокуренными мозгами. Опасность значительно больше, чем привыкли думать некомпетентные планокуры. Они сами курить начинают, сами потихонечку начинают шаить (сибирск. "таять, растворяться". — МН), а отчета себе в этом не отдают. Сейчас разговаривал с девчонкой — из Екатеринбурга она уехала, поступила в МГУ, год не видела парня, он в этот период начал курить. Сейчас она с ним встречалась, говорит — небо и земля. Просто другой человек. Круг общения — только курящие. Все разговоры об этом: где когда забились, как пыхнули, как прикололись. И это очень заметно со стороны, но совершенно незаметно изнутри компании, как сами эти люди меняются.

Представьте на секунду, что когда-то в России не было алкоголя, а потом его легализовали и дали возможность торговать без ограничений. Как вы оцените количество алкоголиков? Да никак. Спилась страна. Подозреваю, что процесс необратимый. А теперь еще давайте дадим возможность скуриться — представляете, что будет?"

— Дарова, Лысый! — делает шаг ему навстречу Макс.

— Слуште, пацаны, а сиги есть?

— Ты ж не куришь вроде, — ухмыляется Макс, протягивая Лысому пачку сигарет.

— Да мне чтоб "гарика" дунуть, — оправдывается тот. — А бутылки, кстати, нет у вас?

— Вот человек, а! Ничего своего! — Макс достает из кармана ключи и открывает Лысому входную дверь. — На одиннадцатом, за батареей.

— Пацаны, пацаны! — спустя секунду Лысый опять выглядывает из подъезда. — А зажигалку дайте, пацаны.

— А вот это хамство уже, — в шутку, но с серьезным видом возмущается Макс. — Сигаретами с ним поделились, где бутылка лежит — рассказали, дверь — открыли. Зажигалку просто так не дам. Меняю на "гарик"! — Макс поворачивается ко мне и хитро подмигивает.

— Много не дам, — поразмыслив пару секунд, выдает Лысый.

А затем, доставая из кармана кусок гашиша, продолжает с улыбкой:

— Но немного кропальну.

Через несколько секунд мы с Максом снова одни. Я вижу, как через двор едет желтая машина с шашечками, видимо, за мной. Макс катает между пальцев полученный от Лысого гаш, время от времени поднося его к носу.

— Какой-то другой стаф, — заключает он. — Не такой, как у меня. Надо будет расспросить, где и почем брал. Конкурентов еще не хватало… Вот, кстати, хорошая история для твоего репортажа! Целый день мутили, ждали. А тут — бац! — и просто так на зажигалку выменяли. Она ж даже не новая была, прикинь!

— Ну да, — говорю. — Смешно.

У подъезда останавливается такси. ■

"В период проведения 1 этапа [межведомственной комплексной оперативно-профилактической] операции ["Мак", которая проходила в России с 14 мая по 31 июля 2009 г.] выявлено около 2700 очагов произрастания дикорастущих наркосодержащих растений, в основном конопли, на площади 362 000 га. Общий вес уничтоженных наркорастений составил более 25 700 т, возбуждено 452 уголовных дела, к уголовной ответственности привлечено 394 человека".

Из информационного сообщения ФСКН России

ФОТО: FOTOBANK

ГОД В САПОГАХ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ В ФОРМЕ, МЫ ПИШЕМ В КАЖДОМ НОМЕРЕ ВОТ УЖЕ 11 ЛЕТ. ПРИШЛА ПОРА НАПИСАТЬ И ПРО ТО, КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ФОРМЕ, НО НЕ С ПОМОЩЬЮ ФИТНЕС-ТРЕНЕРА, А ПО ВОЛЕ ВОЕНКОМАТА.

Еще недавно слово “армия” выстраивало в сознании четкую цепочку образов: портянки-“губа”-“через две зимы, через две весны/Отслужу, как надо, и вернусь…” И что теперь? Гауптвахты де-факто отменены, отдельные солдаты щеголяют в ботинках и носках, а служить — всего год. Как такая армия может защитить Родину? Как это все выглядит изнутри — к чему готовиться тем, кто займет места в казармах этой осенью? Чтобы ответить на эти вопросы, мы заслали корреспондента МН Александр Арчагова в обычную часть при военном аэродроме на месяц, под видом выпускника военной кафедры вуза, проходящего сборы (Курсант). Александр, в свою очередь, поговорил с военнослужащим из этой части (Солдат), фамилию которого мы не раскрываем — Денису еще полгода служить.

ПРИЧИНА

СОЛДАТ: Я пошел в армию по собственному желанию и собственной глупости. Работал, зарабатывал нормально, жил с девушкой. Меня отчислили из института, и я решил, что все равно рано или поздно поймают, так зачем оттягивать неизбежное? К тому же без военного билета сложно устроиться на нормальную работу. Попав в часть, я узнал, что многие идут по собственному желанию, особенно теперь, когда службы всего год, а не два.

На гражданке я слышал, что некоторые скрываются в армии от закона. В армии нет милиции, и если ты убил кого-то или изнасиловал, но еще не числишься в подозреваемых, армия — отличное место, чтобы залечь на дно. Не знаю: если такие и есть в нашей части, то уж точно они никому не скажут.

Многие, особенно из регионов, идут служить просто потому, что в их семье и отец служил, и брат служил, а раз все мужики служат, значит, так и надо.

ПЕРВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

СОЛДАТ: Впечатления от армии начинаются с военкомата. На комиссии внимательно читают личные дела всех призывников. Мы стоим и ждем все в одних трусах и все бухие. Последний день на воле все отрываются по полной программе. Как мне позже объяснили старослужащие, напиваться можно буквально до того момента, как ты принял присягу, и тебе за это официально ничего не будет — ты вроде как еще не военный. Только можешь испортить отношения, если будешь вести себя нагло. На пути от сборочного пункта до воинской части многие призывники вообще не трезвеют.

> ПЕРВОЕ, ЧТО ОЩУЩАЕШЬ, ОКАЗАВШИСЬ В АРМИИ, — ЭТО ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ ЛИЧНОГО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

КУРСАНТ: Первое, что ощущаешь, оказавшись в армии, — это полное отсутствие личного времени и пространства. Тут все крутится вокруг идеи, что солдат никогда не должен оставаться один, поэтому все делается скопом. Вместе встаем, вместе ложимся, вместе гуляем — 10 минут вечером строем по плацу с песней — и вместе едим. Привыкнуть к этому непросто.

Голодом в армии не морят. Порции большие, обычная столовская еда — дома такое, конечно, есть не станешь, но тут есть хочется постоянно, так что съедается на ура. С утра школьное какао, но никаких каш, а рыба с гарниром, котлеты или печень (а то после каши или бутербродов много не наработаешь). На обед классическое первое, второе и компот.

Так было в нашей части, за остальные сказать не могу — солдаты рассказывали, что в некоторых, например, дают так называемый клейстИр: перловку с мясом или чем-то еще, так крепко заваренную, что, если перевернуть тарелку, ком не отклеится.

ФОРМА

СОЛДАТ: На сборочном пункте выдают такую форму, какая есть в наличии. Мне достались сапоги на четыре размера больше и бушлат по колено. В части обменяли на новую форму, но так бывает не везде.

КУРСАНТ: Огромное внимание солдаты уделяли нашим берцам — высоким армейским сапогам на шнуровке. По уставу их носить можно, но срочникам выдают только кирзовые сапоги. Неудивительно, что один из курсантов, оставивший берцы

на кухне во время дежурства, их лишился.

Солдаты тащат друг у друга все, вплоть до полотенец и шлепанцев. Если цензурно перефразировать известную армейскую поговорку, в армии нет слова "стащили" — есть слово "потерял". Если у тебя что-то исчезло, это твои проблемы. Если исчезла казенная вещь, ты просто вынужден стащить такую же у товарища, иначе тебя накажут. Особое стремление стырить ценные вещи возникает к дембелю, поскольку с ними можно уехать — и концы в воду.

КМБ

СОЛДАТ: Когда принял присягу, попадаешь на курс молодого бойца (КМБ), который длится месяц. Над тобой стоят два-три сержанта, придумывают тебе занятия: бег, силовые упражнения, строевая, почти никакого сна. Это называется "прокачивать". Излюбленное развлечение — "полтора". Это как бы упор сидя или лежа на полусогнутых ногах и руках. Стоять в таком положении сложно, и весь смак в том, чтобы заставлять солдат стоять в "полтора" долго.

Был недавно случай: парень не нашил на воротник положенную белую полоску ткани. Так вот, пока он подшивался, весь взвод стоял в "полтора". А надо заметить, что у новичка на подшивание уходит минут 20. Парню повезло, что он — бык, очень здоровый. А вообще после такого виноватому ночью приходится несладко.

На КМБ много веселого бывает. Например, марширует взвод по плацу, командир приказывает: переходим речку. Все садятся на корточки и идут гуськом, подняв автоматы над головой. Потом говорит: сушим автоматы. И все сидят на корточках неподвижно, подняв автоматы над головой на вытянутых руках. Ну а разнообразный бег до упаду — это просто в порядке вещей. Бегают и в полной выкладке (с вещмешком, противогазом, автоматом, магазинами на себе), и надев противогазы. В противогазе быстро начинаешь задыхаться, поэтому приходится украдкой оттягивать выпускной клапан на подбородке, чтобы через него можно было не только выдыхать, но и вдыхать.

Раньше, при двухгодичной системе, была еще и учебка: полгода тебя учили на какую-нибудь специальность. При годичной службе на такое времени нет, но специальности все равно дают. Я, например, вожатый караульных собак, и если бы служил по специальности, был бы в шоколаде: ничего бы не делал, только собак кормил и выпускал на пост. Но, к сожалению, у нас в части нет

МОДНЫЙ ПРИГОВОР

Любая деталь в одежде говорит о твоем месте в казарменной иерархии.

КЕПИ Чем ближе дембель, тем выше положено задирать козырек. Считается, что круто вставлять иголочки в кепи. С первого взгляда увидеть их тяжело, но, если присмотреться повнимательнее, они заметны. Ради красоты, четкости кепи проглаживают и загибают козырек — "делают трубой".

ПОДШИВА Положено каждый день нашивать на воротник лоскут белой ткани ("подшиву"). Крайний стежок должен быть прямым. Стежок треугольником — признак крутости. При двухгодичной системе два треугольных стежка рядом означали второй год службы. У нас считается крутым пропускать нитку не через внутренний слой воротника, а через оба, внутренний и внешний, что запрещено.

КИТЕЛЬ Дембеля пришивают под боковые нижние карманы кителя линолеум, чтобы китель держался прямо. .

РЕМЕНЬ В части нам сказали: длина ремня должна быть в обхват головы, от подбородка до темени. Предполагается, что обхват головы соответствует обхвату туловища в районе солнечного сплетения, где и положено носить ремень. На самом деле только очень худому человеку будет комфортно так туго затягивать ремень. Остальным деды помогают затянуть, как положено. Поначалу бывает тяжело дышать, но считается, что так туго затянутый ремень позволяет зафиксировать жизненно важные органы. Чем дольше ты служишь, тем свободнее отпускаешь ремень и тем ниже его носишь.

БЛЯХА С ременными бляхами в каждой части свои ритуалы. У нас гордятся блестящей серебристой бляхой со счищенной краской. Некоторые носят с собой бархотки и время от времени протирают ее. Доходят до того, что покупают полироль.

РУКИ В КАРМАНАХ По уставу руки в карманах держать нельзя. Если ты не дед и тебя застукают с руками в карманах, их тебе зашьют, напихав туда песка. Могут наказать и более жестоко: напихать в карманы туалетной бумаги, и тогда ты натрешь себе промежность.

ОБУВЬ Сапоги должны быть начищены до блеска. На сапогах есть ремешки. Считается крутым затягивать их до конца и заворачивать кончик, вставляя его в застежку, чтобы смотрел вперед.

> СЛУЖБА В АРМИИ — ЭТО ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАБОТЫ. ТЫ КРАСИШЬ, КОСИШЬ, КОПАЕШЬ, МОЕШЬ

ни одной собаки. В армии вообще особый взгляд на специализацию. Допустим, у нас было такое: "Кто умеет играть на гитаре?" — "Я!" — "Тогда будешь барабанщиком", и парню дают барабан, мы под его игру маршируем.

ДЕДОВЩИНА

СОЛДАТ: Когда ехали в часть, особо страшно не было. Мы знали, что агрессия прошла с двухгодичниками, последние из которых, говорят, были очень жесткими парнями. Раньше у тебя просто не было шансов: молодым противостояли три призыва, так что весь свежий призыв работал и не выпендривался.

Теперь, если ты бык, ты можешь послать всех с самого начала. Когда мы попали сюда после КМБ, дедов было мало, мы могли прижимать их по очереди или тупо прийти скопом ко всем и сказать: "Вы ч-чё?!" Но деды вовремя подсуетились и наших самых здоровых подогнали под себя. Свои стали жать своих.

Служба в армии — это главным образом хозяйственные работы. Ты красишь, косишь, копаешь, моешь. На это уходит почти все твое время, особенно на мытье. И дедовщина в основном сводится к тому, кто будет делать за всех эту работу. У нас теперь не работают и деды, и многие из нашего призыва, и чем дальше, тем больше людей ничего не делают. Но чем больше людей косят, тем сильнее достается тем, кто не смог подняться и вынужден "втухать", работать.

Косят очень просто. Кто-то однажды говорит: "А я не буду ничего делать". За это можно получить по морде. Собственно, нет никакой другой причины подчиняться дедам и делать работу за них, кроме того что тебе врежут, если ты откажешься.

Если не выпендриваешься и все выполняешь, тебя не трогают; пацаны тебя уважать не будут, но относиться будут нормально. Если ты не воруешь у других, никого не подставляешь, отмазываешь людей, это ничего не дает. Армия выбирает людей грубых, сильных, тупых. Если ты даешь всем в жбан направо и налево, значит, ты клевый парень, тогда ты можешь ничего не делать и тебя никто не тронет.

Помню, на вторую или третью ночь в часть пришел посреди ночи бухой сержант с корешами, дал команду: "Рррота, подъем! Форма одежды номер ноль!" (только штаны, сапоги и "белуга" — обычная майка-алкоголичка). Деды выстроили всех в казарме (на плацу бы увидели офицеры), разумеется, кроме других дедов, которые даже не подумали вставать. После чего всем духам по очереди пробили, как это называется, душу — то есть со всего размаху кулаком в грудь. Это повторялось затем довольно часто.

Первое время было боязно. Удар перебивал дыхание, и было тяжело устоять на ногах. Потом привыкли. Например, на утреннем осмотре обнаруживается, что у тебя нет при себе расчески и платка. За это тебе пробивают душу. Ты просто отлетаешь, тебе не больно особо и не обидно, тебе по барабану, потому что до этого ты уже много раз получал в грудь просто так, потому что так положено.

Дедовщина во многом — это форма развлечения. На гражданке ты нормальный парень и тебе бы в голову не пришло, какой фигней ты будешь заниматься к концу службы. А развлекаться дедам нужно, потому что им ну совершенно нечего делать; тем, у кого скоро дембель, даже кровать заправлять не положено, за них это делают духи.

Но без дедовщины в общем нельзя. Деды-сержанты по поручению офицеров следят за порядком, и пусть лучше они устанавливают свои правила, чем жить по уставу. Если хочешь жить по уставу — его надо знать наизусть, чтобы отмазываться, а это здоровая книга. Всегда найдется что-то, что ты делаешь не по уставу. Например, по уставу дневальный должен стоять на тумбочке по стойке смирно и никуда не отлучаться без разрешения дежурного. Стоять нужно два часа, потом два часа отдых. И так сутки. Людей мало, и дневальным ты бываешь часто. Если делать все по уставу, вынести это невозможно

В принципе, дедовщину можно искоренить, но деды обычно дружат с офицерами, болтают с ними за жизнь в курилке, здороваются за руку. То, что они делают с духами, обычно происходит с молчаливого согласия офицеров. Иногда врезать духу может и офицер лично, но зачастую не просто так, а за какой-нибудь косяк. Офицеры боятся только "прецедентов" и, соответственно, военной прокуратуры. Если ночью духам поголовно пробивают душу, это не прецедент, потому что не остается следов. А вот если солдат ходит по части с распухшей от синяков рожей — это прецедент.

ДИСЦИПЛИНА

СОЛДАТ: Пить в армии нельзя, но люди нажираются. Главное — знать, когда это прокатит, а когда дадут втык. Когда ты дежуришь на взлетно-посадочной полосе, можешь спокойно уйти на несколько часов в городок, который рядом, напиться, снять шлюху, если деньги есть. Если денег нет, то тоже ничего. В городке много девиц, которые просто так дают: нравы у них такие. С женщинами в армии не так сложно, как принято думать.

На самоволке, если ты не дурак и знаешь, когда вернуться, тебя не поймают. Если один раз поймают, то для дисбата этого мало, а на гауптвахту теперь можно только по решению суда. Так что тебе просто надают по морде, чтобы не морочиться, и все.

Самое суровое в армии — это дисциплинарный батальон. Но туда попадают только за такое, за что обычно сажают в тюрьму. В дисбате очень суровая дисциплина и собраны полные отморозки. Но са-

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ В АРМИИ ТЫ ИСПЫТЫВАЕШЬ ФЕЕРИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО СВОБОДЫ ОТ ВЫБОРА, ОТ НЕОБХОДИМОСТИ ДУМАТЬ

мое страшное то, что время в дисбате не засчитывается как время службы. То есть тебя, например, отправляют на два года в дисбат, а потом ты возвращаешься дослуживать свой срок.

КУРСАНТ: У нас несколько раз выпрашивали штаны: солдаты в самоволку уходят в гражданском, чтобы не запалили, но, так как в часть всех отправляют из сборочного пункта уже в военной форме, джинсы есть не у всех. Кому-то родители присылают, у кого-то есть деньги купить, у других возникают проблемы.

Сигарет и денег у солдата никогда не бывает в достатке, поэтому все постоянно стреляют. Почти все некурящие закуривают во время службы и потом редко бросают. Раз в месяц каждому курильщику выдается блок уставных сигарет "Перекур", а некурящим — леденцы. По словам солдат, курить "Перекур" все равно что курить сено. Но эти сигареты полюбому выкуриваются, потому что деньги кончаются быстро: солдат получает 400 руб. в месяц, да и их задерживают.

ОТУПЕНИЕ

СОЛДАТ: Когда я пришел в армию, начал тупеть. На гражданке думал, что, если ты не развиваешься, ты тупеешь, но здесь просто оставаться на том же уровне — уже достижение. Я хорошо знаю английский и немного французский. Отправляясь служить, я взял с собой словарь и самоучитель по итальянскому. Собирался учить. Но, как оказалось, здесь это невозможно. Тебе просто не до того. В итоге вместо итальянского я вместе с остальным контингентом начал говорить на языке гопников.

КУРСАНТ: Через несколько дней в армии ты испытываешь феерическое чувство свободы от выбора, от необходимости думать. Тебе говорят — ты работаешь. А работа найдется всегда, и потому нет резона делать ее слишком хорошо и слишком быстро. Особенно много работы перед приездом начальства. Мы застали приезд главкома ВВС, так что наши дни заняло медитативное выщипывание травы из щелей взлетно-посадочной полосы и подстригание кустов.

В армии ты привыкаешь подчиняться любой команде, даже если она кажется бессмысленной и противоречит предыдущей. Дело в том, что разные командиры немного по-разному понимают устав. В результате в течение одного дня может произойти такое. Сначала позволяют в свободные часы лежать на койках, сняв ботинки и ремень, расстегнув верхнюю пуговицу кителя. Потом заходит другой командир и говорит: "Что разлеглись, сняв ботинки? Ботинки снимать нельзя". Потом заходит третий, говорит: "Кто вообще позволял лежать? Можно только сидеть, расстегнув верхнюю пуговицу".

АРМИЯ МЕНЯЕТ

СОЛДАТ: Я пошел в армию, потому что стал мучиться депрессией. Мне стало неинтересно жить. Стало все равно. Армия это исправила. Здесь начинаешь видеть ценность простых радостей: поесть, поспать, просто полежать, ведь даже лежать до отбоя часто не дают. Именно в армии я понял, что жизнь — прекрасная штука.

Армия заставляет разочароваться в людях. Начинаешь понимать, что большинство из них — дрянь. И ты вынужден общаться с ними, не дружить, а просто общаться, потому что надо же общаться хоть с кем-то.

В армии мало приятного, да и полезного немного, но кое-что она все-таки дает. В основном это моральная закалка. Ты начинаешь спокойнее относиться к трудностям. Я выношу армию только потому, что понимаю: это однажды закончится. Через полгода я приду домой и все забуду к чертям. ■

ФОТО: TASS-PHOTO, RUSSIAN LOOK; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МАКСИМ ЛЮЛЮКИН

"В АРМИИ НАЧИНАЕШЬ ВИДЕТЬ ЦЕННОСТЬ ПРОСТЫХ РАДОСТЕЙ: ПОЕСТЬ, ПОСПАТЬ, ПРОСТО ПОЛЕЖАТЬ, ВЕДЬ ДАЖЕ ЛЕЖАТЬ ДО ОТБОЯ ЧАСТО НЕ ДАЮТ. ИМЕННО В АРМИИ Я ПОНЯЛ, ЧТО ЖИЗНЬ — ПРЕКРАСНАЯ ШТУКА"

...и тебе конец!

МН РАССЧИТАЛ СМЕРТЕЛЬНЫЕ ДОЗЫ МИРНЫХ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, СУБСТАНЦИЙ.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

1

АЛКОГОЛЬ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

3 бутылки водки в одного

Промилле — это тысячная доля чего-нибудь, не обязательно алкоголя. Если же говорить о последнем, то "1 промилле алкоголя в крови" означает, что в каждом литре крови человека содержится 1 мл чистого алкоголя. Чистый алкоголь — это не водка без запивки, а нечто умозрительное, крепче даже спирта. Так, 0,5 л водки — это примерно 200 мл чистого алкоголя. Выпитые здоровым 75-килограммовым мужиком, эти пол-литра превратятся примерно в 2,5 промилле, что квалифицируется как серьезное опьянение. Смертельной концентрацией алкоголя в крови считается 5-6 промилле, то есть 400-450 мл выпитого чистого алкоголя. Это 1-1,25 л водки (при условии, что пьющего не стошнит). Выпей разом три бутылки — и тебе точно конец.

2

ПОЛИВИТАМИНЫ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

5000 таблеток в сутки

Витаминами тоже можно убиться. Есть даже такое понятие — гипервитаминоз. Например, последствия передозировки витамином А: головная боль, головокружение, тошнота, учащение пульса, потеря сознания и судороги. Витамином B_1: дисфункция печени и почек. Витамином B_{12}: учащение пульса, повышенная свертываемость крови. Витамином D_2: слабость, жажда, рвота, лихорадка, повышение артериального давления, затруднение дыхания, замедление пульса. Витамином Е: нарушение метаболизма, тромбофлебит, некротический колит, почечная недостаточность, кровоизлияние в сетчатую оболочку глаза, геморрагический инсульт.

Для верности надо брать, конечно, поливитаминные комплексы. Чтобы получить смертельную дозу, например, витаминов А и D, придется принять до 5000 таблеток. Причем за короткий промежуток времени, чтобы организм не успел вывести их с мочой. Сумеешь обогнать почки — и тебе конец.

3

СОЛНЦЕ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

8 часов на жаре

Один безоблачный июльский день, проведенный на египетском солнце без средств защиты, станет для тебя, бледнолицего, последним. Человеку требуется от 2 до 8 часов, чтобы получить серьезный тепловой удар. Сначала слабость, головная боль, головокружение, шум в ушах, потом — повышение температуры до 40-42°С, тошнота, учащение пульса и дыхания, бред, снижение артериального давления, потеря сознания… Главное, когда почувствуешь себя неважно, не уходи в прохладу и тень — и тебе конец.

4

НИКОТИН

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

94 сигареты за раз

Совершенно независимые от никотина и стойкие к ядам крысы обычно умирают от дозы из расчета 50 мг никотина на килограмм плоти. Согласно человеческим исследованиям, для тебя этот показатель гораздо ниже и колеблется от 0,5 до 1 мг на килограмм веса. Следовательно, крепкого 75-килограммового мужчину однозначно скосят 75 мг никотина. Если учесть, что в каждой сигарете классической "Явы" содержится 0,8 мг, то смертельная доза — 94 сигареты. Полблока за раз — и тебе конец.

В декабре 2004-го в больницу болгарского города Пловдив привезли мужчину, которого сбила машина. Поскольку от него, мягко говоря, несло, был задействован алкотестер, который показал 9,14 промилле. Уверенные в неисправности оборудования, медики сделали еще пять различных лабораторных тестов, каждый из которых дал такой же результат. То есть в пересчете на обычный крепкий болгарский алкоголь пострадавший (который, допустим, весил все те же 75 кг) пропустил через себя не менее 1,7 л. Остался жив, между прочим.

ДЕЛО № 11705

В январе 2007 года на радиостанции KDND калифорнийского городка Сакраменто в утреннем шоу разыгрывалась приставка Nintendo Wii. Конкурс назывался Hold Your Wee for a Wii (что-то вроде "Не мочись — отличись"), и находившиеся в студии участники должны были выпить максимум воды без возможности "выйти". 28-летняя Дженнифер Стрэиндж, мать троих детей, стала одним из финалистов, но приз не выиграла. Позже в этот день она жаловалась на сильную головную боль и даже вынуждена была отпроситься с работы. На следующее утро ее нашли мертвой — врачи констатировали смерть в результате водной интоксикации. Во время радиошоу Дженнифер выпила около 7,5 л воды.

5

СОЛЬ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

250 г в один присест

Проверено опять же на крысах: 3 г соли на килограмм веса несовместимы с жизнью, то есть четверть обычной килограммовой пачки гарантирует тебе летальный исход. Другое дело, как эти 250 г съесть? Если получится, то организм не переживет следующее. Из-за переизбытка соли в крови резко повысится артериальное давление (что и само по себе опасно), и сопровождаться это будет тяжелыми отеками (1 г хлорида натрия приводит к задержке в организме 100 мл жидкости). Скорее всего, случится отек мозга и легких — и в результате, как ты уже знаешь, тебе конец.

6

КОФЕИН

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

150 эспрессо залпом

Если доверять все тем же крысам, то смертельная доза кофеина — 192 мг на крысиный килограмм. Для человека эта цифра, в зависимости от его веса и индивидуальной восприимчивости к кофеину, варьируется от 150 до 200 мг. Так, если ты весишь 75 кг, то для тебя однозначно смертельны 15 г кофеина. В хорошем эспрессо, который в родной Италии больше напоминает глоток адреналина, на стандартный "шот" (30 мл) приходится никак не меньше 100 мг кофеина. Закажи 150 чашечек (всего-то 4,5 л) — и тебе конец.

7

ВОДА

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

8-10 л за день

Говорят, каждую 1000 съеденных килокалорий нужно запивать литром воды. Средний дневной рацион городского жителя — 2000-2500 ккал. Около литра жидкости человек получает с пищей. В мокром остатке — 1,5-2 л воды, суточная норма здорового человека. Перебор в 3-4 раза может привести к так называемому отравлению водой, или водной интоксикации, — нарушению водно-солевого обмена в организме. Твои почки просто не успеют вывести из организма все выпитое, концентрация соли упадет, и вода начнет заполнять внутриклеточную среду. В результате — отек мозга, легких и… что там у тебя еще имеется? В известных медицине случаях отравления водой с летальным исходом люди меньше чем за сутки выпивали не менее 7 л. В одиночку осуши кулер в течение рабочего дня — и тебе конец.

8

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

более 0,1 ампера

Бескомпромиссный вариант — электрический стул, который еще можно найти как минимум в шести американских штатах. Напряжение — от 1700 до 2400 вольт, сила тока — до 6 ампер (опасны для жизни — 0,1 ампера), два разряда длительностью от 20 секунд до минуты каждый. Если все идет по регламенту, приговоренный теряет сознание через 1/240 секунды и практически моментально умирает.

Бытовое электричество тоже опасно. Все эти сцены из фильмов, где невезучего персонажа убивают, подбрасывая ему в ванну включенный фен, — правда. Но есть целый ряд факторов, которые должны сойтись в точке твоего соприкосновения с оголенным проводом, чтобы тебя убило. Теоретически, взяв мокрой рукой длинный гвоздь и засунув его в обычную розетку с напряжением 220 вольт, ты получишь разряд тока силой до 0,1-0,2 ампера (а максимальная сила тока, при которой человек еще в состоянии самостоятельно оторвать руку от контакта, — 0,01 ампера). Через 1-3 секунды случится паралич дыхания, сбой работы сердца — и тебе конец.

9

КОМАРЫ

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

500 000 укусов

Самка комара, которая весит в среднем 2,6 мг, может высосать у тебя крови в два раза больше своего веса, то есть около 5 мг, или 0,005 мл. Кровь — это примерно 7% от общей массы тела, 5-5,5 л у среднестатистического мужика. Человек без вреда для себя может потерять до 15% крови, а вот единовременная потеря 2-2,5 л считается уже смертельной. Таким образом, если в течение недолгой прогулки по летнему лесу ты позволишь укусить себя полумиллиону комариных самок, то тебе точно конец. ■

ДЕЛО № 38902

Американец Майкл Андерсон Гудвин несколько лет провел в тюрьме штата Южная Каролина, ожидая исполнения смертного приговора за преднамеренное убийство. Казнь на электрическом стуле должна была состояться в конце 1989 года. Правда, в марте этого же года суд смягчил наказание до пожизненного заключения. Вскоре после этого Гудвин, сидя в своей камере на металлическом унитазе, взялся чинить включенный в розетку телевизор и, задев провод под напряжением, привел изначальный приговор в исполнение.

По рогам

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ИВАН ГЛУШКОВ В СУД ХОДИЛ

В общем, приключилась тут со мной вот такая история. Прошлой осенью поехал я зачем-то после работы в магазин. А ведь и не хотел особенно. Возле магазина, который на Тишинской площади (если кто знает), как всегда пробка. Короче говоря, объезжая какую-то девушку, я ее не объехал. Поцарапались вроде не сильно, но стоим ждем гаишников. А сзади начинают подъезжать троллейбусы. Выходят из них водители, смотрят, качают головами, заходят обратно. Объехать не могут. Сколько их там скопилось к подъезду милиции, не помню, но не один и не два. Может, три.

Пройдя все необходимые процедуры, я благополучно про эту историю забыл. И тут — где-то уже в конце зимы — приходит мне письмо из троллейбусного парка.

Претензия на сумму 9983 руб. 10 коп.
13 ноября 2008 года произошла задержка троллейбусов, бла-бла-бла, ГИБДД постановила, что вы виновны, бла-бла-бла, троллейбусы не могли вас объехать, поэтому предлагаем вам возместить причиненный ущерб, перечислив указанную сумму на такой-то счет. В противном случае будем вынуждены обратиться в суд.
Директор

“Что за странное письмо?” — подумал я. Так мне каждый из ехавших в троллейбусе предъявит иск: “Я вот ехал на встречу — заключать контракт на 50 миллиардов, но опоздал и не заключил. С вас, Иван, 50 миллиардов”. Или: “Опоздал из-за вас домой, и от меня жена ушла. С вас, Иван, новая жена. В противном случае обращусь в суд”. В общем, как нормальный русский мужик, я понадеялся на авось и плюнул на это письмо.

Зима окончательно закончилась, закончилась и весна, и мне наконец починили поцарапанную на Тишинской площади машину, и тут — бац! — приходит повестка в мировой суд (*суд первой инстанции, рассматривающий мелкие уголовные и административные дела.* — МН) моего района. О чем я, ошеломленный этим фактом, рассказывал всем направо и налево. И на работе тоже рассказал. Коллеги пришли в чрезвычайное оживление, предложили мне взять с собой фотографа и сделать из суда репортаж. Как выяснилось, тяжбы троллейбусных парков с незадачливыми водителями — дело обычное, просто о возможности влететь под такое дело гражданин узнает, только получив повестку. Так что опыт, наверное, полезный.

ЗАСЕДАНИЕ СУДА В ДВУХ ЧАСТЯХ

Часть первая

Я начал аккредитовывать фотографа. Долго звонил в Мосгорсуд, где в итоге мне сказали, чтобы я обращался непосредственно в свой судебный участок, к мировому судье. Позвонил и туда. "Согласно статье такой-то, бу-бу-бу вы должны бу-бу-бу", — голосом усталого робота начали мне что-то долго объяснять. Объяснения сводились к тому, что аккредитовываться не надо, надо приехать и надеяться на удачу — вдруг судья разрешит снимать. Или не разрешит — тут уж ничего не попишешь.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА МАРИИ ПРАВДИНОЙ:

Очень грустно, что Иван, как и большинство обывателей, отключается, когда ему пытаются объяснить его же права. Если бы он запомнил, а лучше записал, согласно какой статье "бу-бу-бу", было бы понятнее, что советовали Ивану и насколько этот совет был верным. В целом же, согласно гражданско-процессуальному законодательству, судебное заседание в нашей стране, по общим правилам, проводится открыто и фотограф имел право присутствовать. В отдельных случаях, предусмотренных ГПК РФ, заседание проводится при закрытых дверях, о чем судья должен вынести мотивированное определение.

В назначенный час мы приехали в суд, где было пусто и тихо. Зал, кафедра, гербы и знамена, даже клетка для рецидивистов — все как в кино. Мне все очень нравилось. Фотографу не очень. Поскольку появившаяся из комнатки сбоку судья — молодая и очень красивая, кстати, но категорически суровая — заявила:

— Снимать процесс нельзя!

— Почему?

— А потому!

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА:

Вот именно в этот момент Ване следовало бы припомнить "такую-то статью", дающую право фотографу работать, — а именно 10 ГПК РФ (ч. 1 и 4), и поинтересоваться у суровой судьи, на каком основании им не дают проводить съемки судебного заседания. Кроме "потому!", конечно.

И закрыла за собой дверь. Диалог мы справедливо посчитали законченным, сфотографировали клетку, и фотограф откланялся. Троллейбусный парк даже кланяться не стал, так на суд и не явился.

— Вы не против рассмотреть дело в отсутствие истца? — спрашивает меня судья

— Нет, — говорю я.

— Отлично. Но мы его все равно рассматривать не будем! Заседание переносится на три недели.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА:

Ничего удивительного в этом нет. Против Иван или не против, но если от истца не поступило заявления с просьбой рассмотреть дело в его отсутствие, заседание, скорее всего, отложат. И тут может быть несколько причин: либо у суда нет известий о том, извещен ли надлежащим образом истец, либо тот предупредил о своей неявке и суд счел причины уважительными. Или, в конце концов, судья решил, что в отсутствие истца дело рассмотреть не удастся.

Ошарашенный, я отправился к секретарю — крайне милой даме средних лет, которая выдала мне папку с документами по делу, доказывающими, что я на 40 минут задержал целых девять троллейбусов. Бумаги мне должны были прислать, но почему-то не сделали этого.

— Вы смотрите, изучайте, готовьте свою позицию. Вы же не простой человек, — заговорщически сказала секретарь, — журналист! Можете такие доказательства дать, которые простым и не снились.

Почувствовав свой привилегированный статус, я пошел в атаку:

— Почему я должен доказывать, что не задерживал эти троллейбусы, а не наоборот? Как же презумпция невиновности? И почему на этой бумажке моя поддельная подпись? — возмутился я, ткнув в почтовую квитанцию о том, что мне лично вручили претензию от троллейбусного парка (на самом деле ее просто бросили в почтовый ящик).

— Ну вот у нас так, у нас так. У нас ответственность все-таки больше на ответчике в таких делах. Они же нам все предоставили, мы им доверяем. И почте мы доверяем. Это претензии к почте, а раз тут не ваша подпись — жалуйтесь на почту, и мы все рассмотрим. А так, у нас есть все документы, и мы им всем доверяем, — как-то грустно сказала секретарь. На этом мы попрощались.

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА:

На деле ответственность у нас все-таки не больше. Разве что где-то внутри нас, в умах. Перед законом, как известно, все равны. А в гражданском процессе обе стороны должны изложить все факты и свои доводы, с тем чтобы суд смог вынести справедливое и мотивированное решение. И для этого ГПК наделяет каждого участника процесса кругом прав и обязанностей. Что касается поддельной подписи, секретарь была права. Следовало обратиться на почту с жалобой и пригрозить экспертизой, которую, впрочем, пришлось бы проводить за свой счет.

Часть вторая (и последняя)

Пришел я в суд чуть свет, а там уже сидели: дородный блондин в полосатой майке, три дамы — полная, статная и напуганная, и обычный с виду мужчина средних лет. Я, разумеется, подумал, что это весь штат троллейбусного парка пришел. Приготовился на всякий случай сознаться в ограблении поезда, танцах на Красной площади в голом виде и прочих порочащих честь и достоинство преступлениях. Но оказалось, что все, кроме обычного мужчины средних лет, ко мне не имеют отношения. Это просто секретарь даты перепутал и назначил другое дело на мое время. "Дублеры" удалились в зал, и оттуда понеслись возгласы: "Да вы посмотрите на него, да не мог он ничего такого сделать", "Я вам не верю!" и даже, кажется, "Это не суд, это судилище!". В разгар действа откуда-то появился бомжового вида и запаха мужик, метнулся в находящийся за моей спиной сортир и принялся там громко, натужно, протяжно стонать.

Наконец, мужчина с женщинами из зала вышел, мы с Обычным Мужчиной (юрисконсультом Андреем Севастьянычем, представителем троллейбусного парка) вошли. Мужик-бомж продолжал стонать.

— Истец, вы можете огласить суду, на каких основаниях вы требуете с ответчика указанную сумму? — заявила после вступительных формальностей судья.

— Ну так, это… там же написано все… там все перемножается это, вот, одно на другое, — начал бурчать юрисконсульт Андрей Севастьяныч.

— Поясните, что перемножается, какая методика. У нас устный процесс, нам это важно для протокола.

— Ну там это перемножается все. Все ж написано там… Ну ты бы позвонил нам, сказал, мы б тебе все объяснили. Ну все ж чего ж, мы ж не это, а ты вот тут вот не позвонил… — неожиданно повернулся Андрей Севастьяныч ко мне и начал по-отечески меня корить. Задав вопрос еще пару раз и еще пару раз получив ответ "ну, ну там это", судья сдалась.

Моя очередь. Начал объяснять, что за 40 минут, даже в час пик, не проходят объявленные мне 9 рейсов, а вечером в расписании их всего 3, и больше трех никак быть не может, поэтому денег я если и должен, то раза в три меньше. И вообще мало ли кто что на какой бумажке написал.

— А они скопились! Там другие еще ехали, ну пробка там, наверное, а они потом проехали и скопились. У меня же справка, все верно, вот тут все написано, перемножается, — затянул свою песню юрисконсульт.

— Вот! Истец предоставляет доказательства, а вы? — вдруг накинулась на меня судья.

— Я могу пригласить свидетелей. Водителей троллейбусов. Но лучше всего первого, — оживился Андрей Севастьяныч.

— Вот! Истец готов свидетелей пригласить, а вы? — продолжала атаковать меня судья.

Кроме расписания троллейбусов у меня никаких доказательств не было, но создавалось впечатление, что, даже если б были, косноязычный юрисконсульт все равно вызывал у суда больше доверия.

— Переношу заседание на пятницу, — заявила судья.

— В пятницу я не могу, — говорю я.

— Как это не можете? ДТП вы совершать можете, а в суд приходить — не можете? Истец вызывает свидетелей, предоставляет доказательства, а вы?

— Да тут это, мы ж, все прозрачно, мы тут это, а ты позвонил бы нам, ну ты это, что ж мы тут вот… — поддакивал Андрей Севастьяныч.

— Нет, не могу.

— Назначаю заседание на пятницу! — со свойственной ей неумолимостью заявила судья. — А вы *(палец судьи уперся в вашего корреспондента)* принесите или пришлите по факсу мне доказательства, что не можете. И я назначу заседание еще через две недели.

Мы вышли с Андреем Севастьянычем на улицу, и он вдруг сказал:

— А хочешь, скину немного? Нам немного можно скидывать, ну чтоб договориться? И закончим дело миром. Ты платишь, я отзываю иск, все довольны, м?

Поскольку мне было абсолютно очевидно, что в суде я никакой правды не добьюсь, и все это сутяжничество мне осточертело, мы приступили к вялой и непродолжительной торговле, которая сократила сумму на 3000 руб. Отправились на поклон к судье.

Она расплылась от счастья и журила нас, как подравшихся детей:

— Ну вот, а сразу не могли помириться? Ну что же вы так… Давайте, присылайте мне квитанцию об оплате и отказ от претензий, и я закрываю дело. Эх, не могли сразу помириться…

КОММЕНТАРИЙ ЮРИСТА:

В качестве резюме могу сказать, что бардак, творящийся в наших судах, а именно судах общей юрисдикции вызывает во мне ужас. Здесь налицо несоблюдение процессуальных норм и банальное безнаказанное хамство. Если б на месте Ивана была я, так бы просто судья и Андрей Севастьяныч у меня не отделались. А так получается — отдал 7000 руб. и забыл. С другой стороны, тоже неплохо, нервы дороже. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

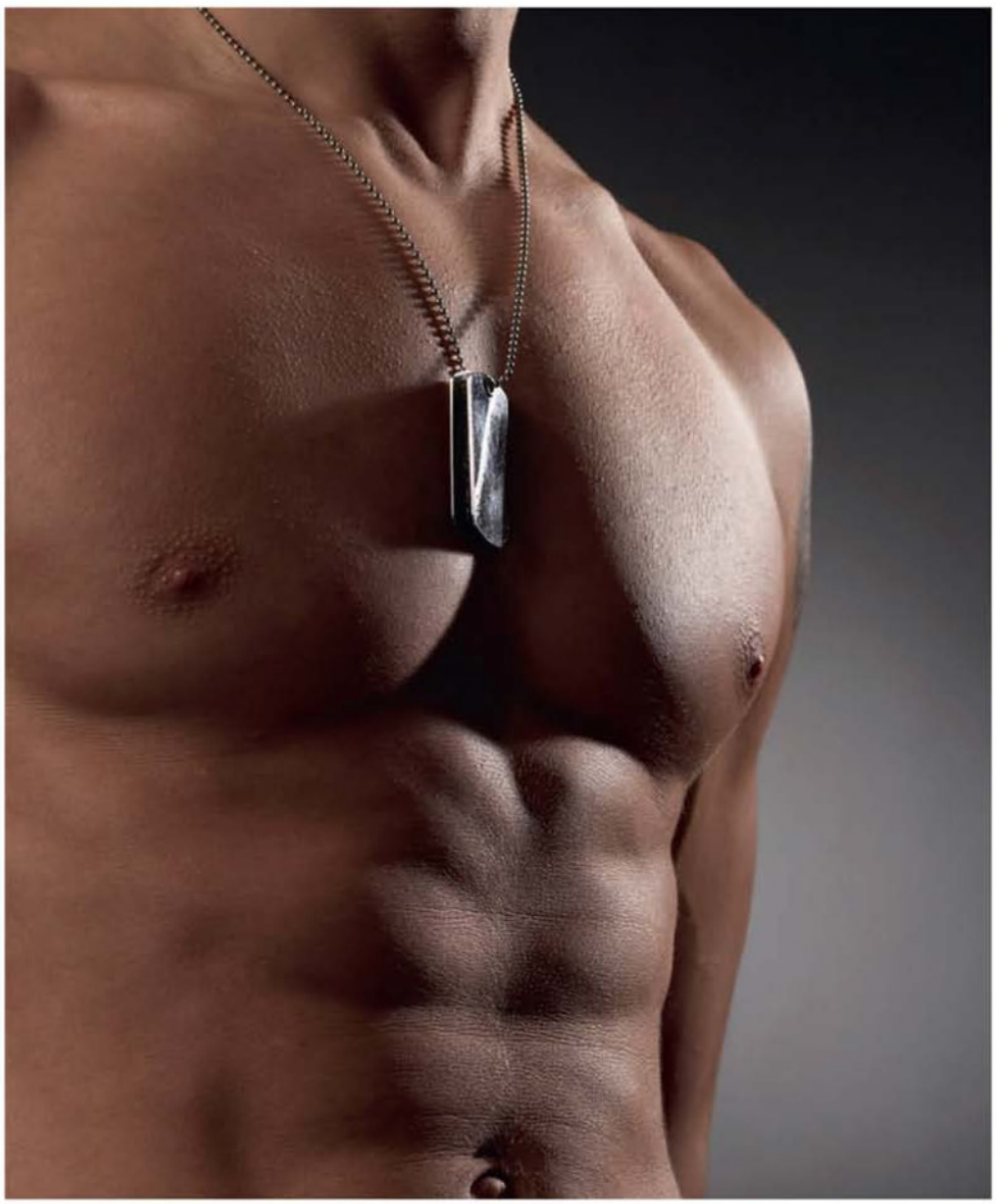
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

190
Смирнов ответит
На любой вопрос о фитнесе

188
Мировой закусон
Универсальный план питания

186
Лицензия на убийство
Самая сложная тренировка



182
Делов-то на пять минут
Шесть методов решения популярных фитнес-задач

ФОТО: FOTOBANK

Делов-то на пять минут

Справочник по экспресс-решению шести популярных фитнес-задач.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

Смотрю я иногда на посетителей фитнес-залов и просто поражаюсь их стойкости! Один чуть сознание не теряет от боли в спине, но, стиснув зубы, лезет под штангу. Другой по 45 минут, обливаясь потом, выполняет скручивания в надежде заиметь рельефный пресс. Третий тягает 30-килограммовые гантели и чуть не плачет — бицепс не растет...

В общем, решил я немного болезным помочь. И, поразмыслив, разработал шесть методов решения самых популярных фитнес-задач. Просто выбери тот пункт, который волнует конкретно тебя, и увеличь время нахождения в тренажерном зале за счет предложенных упражнений всего на пять минут.

1 | Увеличь объем рук

Ну, тут все просто. Для начала загадай свои любимые упражнения для бицепсов и трицепсов. По одному!

● **Что делать** Предположим, ты загадал отжимания на брусьях (трицепсы) и подъем EZ-штанги на бицепс. О'кей. Установи на штангу вес, с которым сможешь выжать не более 10 повторов, а на пояс надень ремень с утяжелителями, не позволяющий тебе отжаться больше тех же 10 раз. Готово? Поехали! В течение 5 минут чередуй подходы подъемов на бицепс и отжиманий. Без отдыха. В каждом упражнении — не менее 6 повторов.

ФОТО: MARK HANAUER

2 Улучши осанку

Проводишь за клавиатурой по 10 часов ежедневно? Похвально. Держу пари, что за это время ты отлично натренировал свою спину поддерживать скрюченное состояние. Покатые плечи, сутулая спина. Разве не этого ты добивался? Нет?.. Что ж, тогда регулярно выполняй упражнение "кобра".

● **Что делать** Ляг на пол лицом вниз, ноги держи вместе, руки вытяни вдоль тела. Напрягая мышцы спины и ягодицы, медленно прогнись в пояснице, оторвав от пола грудь и колени. Одновременно с этим сведи лопатки, синхронно поворачивая ладони большими пальцами в потолок. Задержись в этом положении на 60 секунд, столько же передохни. Повтори упражнение еще два-три раза.

3 Избавься от боли в спине

Часто боли в пояснице возникают из-за спазма ягодичных мышц. Решение этой проблемы — специальный массажный ролик. Наши мышцы похожи на резиновый жгут. Если завязать на нем несколько узлов, жгут не сможет растянуться достаточно сильно. Но, удалив с помощью ролика все мышечные узлы, ты снимешь напряжение и спазмы в ягодичных, что значительно облегчит боли в поясничном отделе позвоночника.

● **Что делать** Сядь на ролик и, опираясь руками и согнутыми в коленях ногами об пол, катайся по нему взад-вперед по очень небольшой амплитуде. Уделяй особенное внимание наиболее болезненным точкам — тем самым узлам. Массируй каждый из них по 20-30 секунд или до полного исчезновения болезненных ощущений.

4 Прокачай грудь

Можешь поверить в то, что убийственная тренировка грудных способна уместиться всего в пять коротких минут? Сможешь, когда опробуешь этот метод.

● **Что делать** Подбери гантели, с которыми сделаешь не более 10 повторов разводок на наклонной скамье. Установи скамью под углом 30° и устройся поудобнее. Сделай эти три упражнения в установленном порядке.

1 РАЗВОДКИ С ГАНТЕЛЯМИ

Расставь ноги значительно шире плеч. Подними гантели над собой: руки чуть согнуты в локтях, ладони смотрят друг на друга. Это исходное положение. Не меняя угла сгиба, опусти гантели в стороны и вниз по широкой дуге. Без промедления вернись в исходное положение. Сделай 8 повторов. Не опуская гантелей, отдохни 15 секунд и сделай столько повторов, сколько сможешь. Отдохни еще 15 секунд и переходи к упражнению 2.

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

Разверни гантели в линию, ладони — от себя. Сгибая руки в локтях, опусти гантели к груди. Предплечья должны оставаться параллельными друг другу. Мощным движением выжми гантели вверх. Сделай столько повторов, сколько сможешь. Затем, не опуская гантелей, передохни 15 секунд и попытайся выдавить из себя еще несколько повторов. Подержи гантели над собой еще 15 секунд, опусти их на пол, стараясь сильно не греметь, и переходи к упражнению 3.

3 ОТЖИМАНИЯ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК

Прими упор лежа, поставив ладони на расстояние вдвое шире плеч. Сделай столько отжиманий, сколько сможешь. Отдохни 15 секунд. Продолжай отжиматься в том же режиме (максимум отжиманий — отдых 15 секунд), пока не истекут 5 минут тренировочного времени.

5 | Жми больше, укрепи плечи

Если ты способен с достаточной силой сводить и опускать лопатки, удерживая их в таком положении во время жима лежа, жать ты будешь из более стабильного положения. А это не только позволит увеличить поднимаемый вес, но и значительно снизит нагрузку на плечевые суставы.

Что делать Добавь к тренировке пару упражнений для этих самых лопаток. Выполняй их одно за другим в заданной последовательности.

1 СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК В ВИСЕ

Повисни на перекладине прямым хватом (ладони — чуть шире плеч). Не сгибая рук, сведи лопатки и опусти их вниз (твое тело при этом немного поднимется). Задержись в таком положении на 10 секунд. Затем — 10 секунд отдохни, не отпуская перекладину. Повтори движение лопатками. И так далее. Закончи упражнение, когда не сможешь продержаться в приподнятом положении 10 секунд, и переходи к обратным шрагам.

2 ОБРАТНЫЕ ШРАГИ НА БРУСЬЯХ

Возьмись за брусья и подними себя на вытянутые руки. Не сгибая руки в локтях, постарайся подняться еще чуть-чуть за счет напряжения нижней части трапециевидных мышц. Задержись в этом положении на 10 секунд. Расслабь трапециевидные и 10 секунд отдохни. Вновь поднимись. Ну и так далее, все как в случае с висом.

6 | Обзаведись, наконец, теми самыми кубиками

Если все, что ты делаешь для мышц живота, — это скручивания и подъемы ног, — плачь, ибо на самом деле ты нагружаешь всего 1/4 мышц кора. К счастью, это легко исправить, причем за те же 5 минут.

● **Что делать** Чтобы как следует нагрузить сразу все мышцы кора, выполни следующий набор упражнений подряд, без отдыха.

1 ПЕРЕДНЯЯ ПЛАНКА

Встань на локти, выпрямив тело и бедра. Втяни живот и напряги ягодицы. Замри на 30 секунд.

2 БОКОВАЯ ПЛАНКА

Повернись к полу боком и встань на один локоть, направив предплечье под прямым углом к корпусу. Выведи тело в одну линию с ногами, втяни живот и продержи эту позицию еще 30 секунд. Без отдыха сделай подход для другой стороны.

3 СКРУЧИВАНИЯ НА ФИТБОЛЕ

Ляг на мяч: ступни шире плеч, руки за затылком, бедра и корпус — в одну линию, причем параллельную полу. Выполни стандартное скручивание. Возвращаясь назад, постарайся хорошенько растянуть прямую мышцу живота, для чего аккуратно прогни спину. Сделай 15 повторов.

4 ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Ляг на спину, руки — вдоль тела. Ноги подними вверх, согнув их в коленях до прямого угла. Подтяни колени к плечам, слегка отрывая таз от пола, и вернись в исходное положение. 15 повторов.

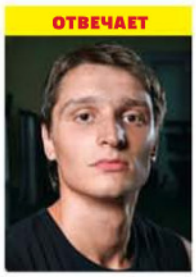
5 ДРОВОСЕК НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ

Встань правым боком к блочному устройству. Возьмись за предварительно прикрепленную к блоку веревочную рукоять, чуть согни ноги в коленях и напряги мышцы кора, зафиксировав поясницу. Потяни рукоять в сторону и вниз — к левому колену. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 15 повторов для каждой стороны.

6 ДРОВОСЕК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Прикрепи ту же рукоять к нижнему блоку. С прямой спиной присядь, возьми рукоять в обе руки и, разворачивая корпус, подними ее наискосок налево, руки при этом должны оставаться практически полностью прямыми (все это неплохо получилось у парня на фото, можешь брать пример). Вернись в исходное и повтори 15 раз для каждой стороны. ■

Лицензия на убийство



ОТВЕЧАЕТ

АЛЕКСЕЙ АНТОНОВ
Персональный тренер клуба "Фитнес Мания" (fitnessmania.ru)

ВОПРОС **Когда у тебя уже есть опыт и требования к своему телу и тренировкам, появляется стремление к эффективности, качеству. В связи с чем просьба: печатайте сверхсложные упражнения для основных, базовых мышц (пресс, грудь, бицепсы, плечи, спина, ноги), позволяющие тем, кто уже немного может, "убивать" себя и дальше, отвоевывая у возраста, лени и пределов генетики лишние мышечные волокна, тестостерон, объем и подчеркнутость линий.**

ДЕМИН ОЛЕГ, МОСКВА

ОТВЕТ **Что ж, Олег, ты сам этого хотел. Перед тобой — самые сложные упражнения, которые только можно придумать.**

1 РАЗВОДКИ В УПОРЕ НА ГАНТЕЛЯХ

Усложненный вариант отжиманий с акцентом на грудных мышцах.
Прими упор лежа, опираясь на гантели с круглыми дисками. Важно: грифы должны быть расположены параллельно друг другу и вдоль твоего тела **[А]**. Сохраняя исходное положение корпуса и ног, аккуратно опустись, разведя руки с гантелями в стороны **[Б]**. Вернись в положение А.

- **Попытайся сделать хотя бы 10 повторов.**

2 ТРИЦЕПСОВЫЕ ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

Усложненный вариант отжиманий с акцентом на трицепсах.
Прими упор лежа, оперевшись на скамью, как показано на фото **[А]**: руки — на ширине плеч, тело и ноги выпрямлены, центральная часть корпуса напряжена. Сохраняя стабильное положение, согни руки в локтях так, чтобы голова опустилась ниже плоскости скамьи **[Б]**. Вернись в положение А. Следи за тем, чтобы плечи все время оставались параллельными друг к другу.

- **Даже 3 технически безукоризненных повтора в этом сложнейшем упражнении можно считать отличным результатом.**

3 ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ С ГАНТЕЛЬЮ

Усложненный вариант приседаний.
Встань на скамью левой ногой, свесив с нее правую и взяв в руки гантель **[А]**. Сохраняя равновесие и вертикальное положение корпуса, опустись в максимально глубокий присед **[Б]**. Сразу же вернись в исходное положение и повтори.

● **Выдави из себя хотя бы 5 повторов с гантелью, вес которой равен 10% от твоего собственного.**

4 GHR ОДНОЙ НОГОЙ

Усложненный вариант румынской тяги.
Устройся на тренажере для наклонной гиперэкстензии, зафиксировав под упором только левую, рабочую ногу. Правую расположи выше упора. Прижми к груди гантель весом не менее 10% от твоего собственного, сведи лопатки и чуть согни левую ногу в колене **[А]**. Не выпрямляя рабочую ногу и не округляя спину, нагнись **[Б]** и сразу же вернись в положение А, но не останавливайся, а, следуя набранной инерции, с силой согни левую ногу в колене — в результате этого твои бедра оторвутся от упорной подушки тренажера. Плавно вернись в положение А и повтори.

● **Постарайся сделать хотя бы 8-10 повторов для каждой ноги.**

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

5 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦАХ

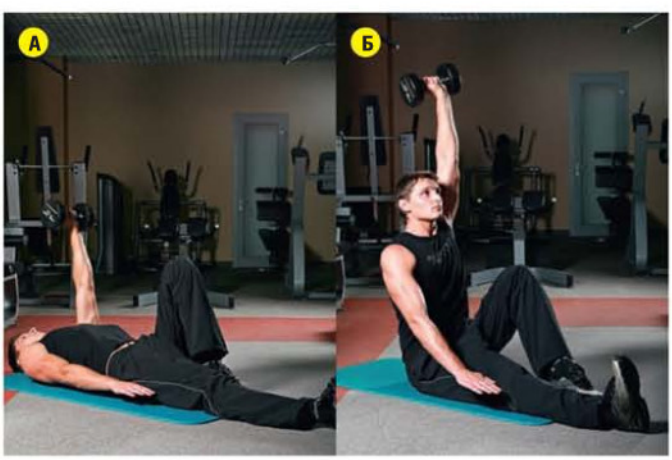
Усложненный вариант любых подтягиваний.
Сверни два больших полотенца в трубочки и перекинь через перекладину. Возьмись за них и повисни, как на фото А. Напрягая мышцы рук и спины, подтянись, стараясь по максимуму приблизить кисти к плечам **[Б]**. Плавно вернись в положение А и повтори.

● **Попробуй выполнить хотя бы половину твоего рекорда в обычных подтягиваниях.**

6 ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Усложненный вариант подъемов корпуса.
Ляг на пол, взяв в левую руку все ту же гантель весом не менее 10% от твоего собственного. Подними гантель над собой, выпрями правую ногу, а левую согни, поставив ее стопу на пол **[А]**. Теперь, сохраняя вертикальное положение руки с гантелью, подними корпус, после чего медленно опустись, не теряя прежнего положения гантели и не выпрямляя рабочей руки **[Б]**.

● **Попробуй сделать не менее 10 повторов для каждой руки, причем подряд!** ■



Мировой закусон

Существует масса предельно подробных и сложных диет, позволяющих в считанные недели превратиться из мухи в слона и наоборот. Но следовать таким спортивным планам питания — сплошная мука, лишнюю рисинку съесть нельзя. Поэтому мы попросили британского тяжелоатлета и тренера Дэвида Моргана составить нам базовый, максимально простой и универсальный план питания. И он это сделал.

ПРАВИЛА МОРГАНА

Секрет правильного питания заключается не в том, чтобы раз и навсегда выбрать необходимые продукты, а в умении их грамотно сочетать. У Моргана существуют два простых правила, позволяющих сделать каждый прием пищи не только вкусным, но и эффективным.

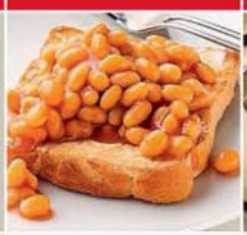
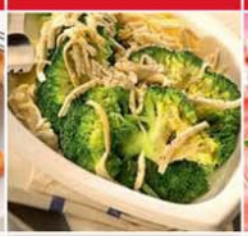
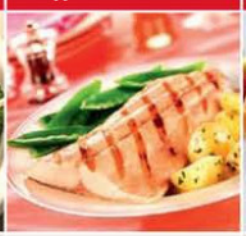
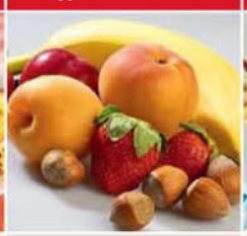
ПРАВИЛО ПЕРВОЕ Три раза в день поедай любой нежирный источник белка. Только на завтрак добавляй к нему сложные углеводы и (время от времени) фрукт, на обед — сложные углеводы и овощи, на ужин — только овощи (если худеешь) и овощи со сложными углеводами (если набираешь массу).

ПРАВИЛО ВТОРОЕ Между основными приемами пищи в обязательном порядке необходимо перекусывать — не забывай о втором завтраке и полднике.

ОБРАЗЕЦ ЗДОРОВОЙ НЕДЕЛИ:

Про Дэвида

Дэвид Морган — пятикратный победитель Игр Содружества наций по тяжелой атлетике, двукратный участник Олимпийских игр, призер чемпионатов Европы и Великобритании и владелец собственного тренировочного центра в Кембридже — площадью аж 2000 кв. м. Среди его учеников — пять золотых медалистов и четыре рекордсмена мира. Его спортивная карьера длилась более 25 лет, но даже сейчас, уйдя из профессионального спорта, он продолжает заниматься и участвовать в соревнованиях — теперь уже в благотворительных целях.

	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	УЖИН
					
ПОНЕДЕЛЬНИК	Омлет с овощами	Протеиновый напиток	Курица с рисом и шпинатом	Орехи и фрукты	Тунец с помидорами и луком
ВТОРНИК	Вареные яйца на тосте и помидоры	Йогурт с орехами	Нежирный сыр с печеным картофелем и зеленым салатом	Протеиновый напиток	Макрель с вареной кукурузой и брокколи
СРЕДА	Овсянка с фруктом на нежирном молоке	Сырые овощи с сыром	Курица с вареным картофелем и морковкой	Диетические хлебцы с арахисовым маслом	Индейка со шпинатом
ЧЕТВЕРГ	Йогурт с фруктом и вареным яйцом	Творог с бананом	Тунец с вареным картофелем и зеленым салатом	Йогурт с протеиновым порошком	Омлет с грибами и зеленый салат
ПЯТНИЦА	Фасоль с тостом	Йогурт с фруктом	Курица с вареным картофелем и зеленым горошком	Нежирный сыр с орехами	Стейк с зеленым горошком и шпинатом
СУББОТА	Йогурт с сывороточным протеиновым порошком	Диетические хлебцы с арахисовым маслом	Тунец с коричневым рисом и спаржей	Йогурт с орехами	Нежирный сыр с луком и вареной кукурузой
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Яичница из 1 желтка и 3 белков	Фрукты и орехи	Лосось с печеным картофелем и зеленым салатом	Протеиновый напиток	Курица с кабачками

Подробнее о системе питания и тренировочной стратегии Дэвида Моргана ты можешь узнать из его книги “Будь лучшим”, которая совсем недавно была выпущена издательством “Эксмо” в серии “Библиотека Men’s Health”. Спрашивай в магазинах.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Выброси это из головы

Каждому мужчине знакомо желание начать жизнь заново. Причины могут быть самые разные. А вот способы “начать все с нуля” всегда одинаковые — убрать с глаз долой и из головы вон все, что связывает тебя со старой жизнью.

1 КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС

Невозможно начать новую жизнь в старой квартире. Но это даже прекрасно, что в современном мире начать новую жизнь легче, чем найти новую квартиру. Так что придется выгрести весь хлам из старой. Включи, наконец, пылесос и обшарь им диваны, пол, подоконники и даже шторы. Бесконечные кипы газет, неоплаченных счетов, неподписанных договоров и повесток из военкомата — из всего этого оставь только аккуратную стопку любимых журналов. Остальное — перед прочтением сжечь.

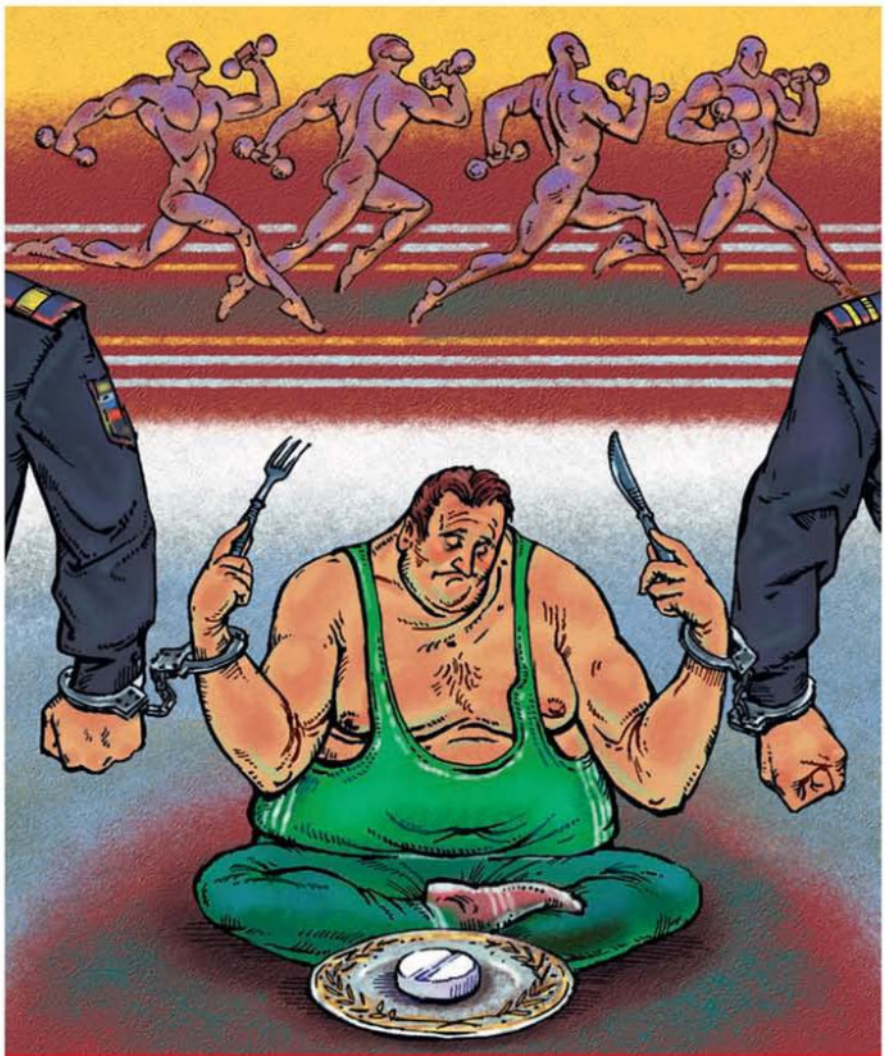
2 ТАЧКА НА ПРОКАЧКУ

Машина не квартира, так что проще всего ее продать и купить новую. Но кто возьмет это чудовище? Если она еще заводится, отправляйся на ближайшую автомойку — вспомнишь, какого она цвета, увидишь, сколько вмятин и царапин. Разберешься с кузовом — очисти салон. И, самое страшное, разгреби багажник! Наверняка там столько всякой всячины, что даже пачка чипсов не поместится. Зачем ты все это возишь с собой?

3 О ГОЛОВЕ СВОЕЙ ПОДУМАЙ

Если крышу над головой ты, положим, обновил, то осталось проверить собственный “чердак”. Там полно пыльных мыслей, к тому же, возможно, сверху присыпанных перхотью. Эта напасть действительно одолела тебя? Одного пылесоса тут будет недостаточно. Дерматологи рекомендуют head&shoulders. Средство, которое решит проблему с перхотью быстро и навсегда. Здоровой голове — здоровые мысли!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Нашел в инете фигню, называется ЭКА (эфедрин+кофеин+аспирин). Говорят, сжигает жир. Не вредно ли это?

ОГАНЕС

Сжигает. И даже, наверное, очень хорошо. Только вот распространение эфедрина в нашей страны запрещено и преследуется по закону. Все еще хочешь попробовать?

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ ты найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Очень хочу делать фронтальные приседания тяжелоатлетическим хватом, но катастрофически не хватает гибкости. Какие-нибудь стретч-упражнения помогут мне брать штангу грамотно?

АРТЕМ Е.

Стретч тут не поможет, нужна работа, повышающая мобильность локтевых суставов. Развить ее можно так: подойди к штанге, лежащей на стойках на уровне плеч. Возьмись за нее прямым хватом и поочередно выводи локти вперед, стараясь коснуться плеча тыльной стороной ладони. Коснулся — возвращайся в исходное положение. Сделай 3-4 сета по 8-10 повторов для каждой руки перед тренировкой.

Какие упражнения наиболее эффективны в борьбе с гипертрофированным лордозом поясничной области?

АЛЕКСАНДР

Прежде всего — ежедневный стретч сгибателей бедра и регулярный тренинг ягодиц. По возможности — без особенной нагрузки на разгибатели позвоночника. Чаще всего гипертрофированный лордоз бывает вызван тем, что сгибатели бедра (мышцы, поднимающие ногу вперед) чрезмерно укорочены, а ягодицы, напротив, перерастянуты и/или слишком слабы. Причина такого мышечного дисбаланса — сидячий образ жизни. Если растягивать одну группу мышц и укреплять другую — дисбаланс несколько исправится, как и твой лордоз.
Идеальное упражнение для стретча сгибателей бедра — длинный выпад. Ягодицы же лучше всего укреплять с помощью тяги Кинга, ягодичных мостиков лежа одной ногой и прочих подобных упражнений.

Как изменится эффект от упражнений с гантелями (жим лежа, тяга к подбородку, шраги, разводка лежа, пуловеры), если их выполнять не двумя, а одной рукой?

ВЛАД

Во-первых, увеличится амплитуда, что, несомненно, хорошо, если тебя интересуют мышечная гипертрофия, больший расход калорий и развитие гибкости плечевых суставов. Во-вторых, выполнение этих (как и многих других) упражнений только одной рукой увеличит нагрузку на мышцы кора, что в принципе очень полезно.

Почему у спринтеров прокачано все тело, а не только ноги?

ЕВГЕНИЙ V

Потому что спринт — это упражнение глобального воздействия на организм, а не только на ноги. Не веришь — проведи опыт: сначала пробеги стометровку как обычно, а потом со связанными руками, и сравни полученные результаты.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ, ФОТО: RUSSIAN LOOK

ИМПУЛЬС | 3

7 фактов для оптимизации тренировок

На столько увеличится длина шага при тренировке на наклонной беговой дорожке.

от своей силы ты теряешь, если испытываешь стресс. Откажись на это время от тяжестей, выбери кардио.

35x35x30

Соблюдай такое соотношение **белков**, **углеводов** и **жиров** в рационе, чтобы подсушить мышцы.

Делай недельный перерыв между тренировками каждый третий месяц. Это даст возможность организму восстановиться.

3 глотка каждые 10 минут
Столько воды или изотоников рекомендуется пить во время силовых тренировок.

207 – 0,7 x твой возраст =
Используй эту простую формулу, чтобы вычислить оптимальную частоту пульса для занятий.

1–2%
мышечной массы ежегодно теряет человек после 30 лет, если не занимается спортом.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

GTS

Решение

Benetton

Guess

Strellson

НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

Классическая ковбойка в этом сезоне — настоящий хит. И помни: ковбойку от рубашки в клетку, которая тоже сейчас в теме, отличает кокетка — не женщина, а верхняя отстроченная часть.

Levi's

ДЕНЬ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНИКА

ОТЛИЧНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА ПОЗВОЛЯЕТ ЭТИМ ЧЕТЫРЕМ НАДЕЖДАМ СТОЛИЧНОГО "ЛОКОМОТИВА" ОДЕРЖИВАТЬ ПОБЕДЫ НА ФУТБОЛЬНЫХ ПОЛЯХ. МЫ ЖЕ ПОДОБРАЛИ ДЛЯ НИХ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ИМ ОСТАВАТЬСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ И В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ.

МАКСИМ БЕЛЯЕВ
(защитник, капитан молодежной команды "Локомотива", игрок юношеской сборной России)

Джинсы **Calvin Klein Jeans**
Поло **Lacoste**
Куртка **Adidas**
Очки **Montblanc**
Кроссовки
(слева направо):
1. Nike
2. Timberland
3. Lacoste Sport
4. Adidas
5. Gant

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Рамон Гонсалес**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Ассистент стилиста: **Юлия Трушля**
Визажист-парикмахер: **Ольга Попова**
Благодарим ФК "Локомотив" за помощь в проведении съемки

ФОНДСЕРВИСБАНК
MITSUBISHI ELECTRIC

ДЕНИС ГЛУШАКОВ
(полузащитник, игрок сборной России)

Футболка **Mexx**
Куртка **Lacoste**
Джинсы **Guess Jeans**
Очки **John Richmond**
Шарф **Chevignon**
Кроссовки **Dino Bigioni**
Головные уборы
(слева направо):
1. Reebok
2. Le Coq Sportif
3. Gant
4. Chevignon

СЕМЕН ФОМИН
(полузащитник, чемпион Европы-2006 в составе юношеской сборной России)

Олимпийка **Le Coq Sportif**
Жилет **Benetton**
Кроссовки **Nike**
Очки **Dirk Bikkembergs**
Брюки (снизу вверх):
1. Bogner Fire+Ice
2. Patrizia Pepe
3. Adidas
4. Rare

Куртка **Bogner Fire+Ice**
Брюки **H&M**
Кроссовки **Lacoste**
Рюкзаки (снизу вверх):
1. Hayrer
2. Adidas
3. H&M
4. Nike

ТОМИСЛАВ ДУЙМОВИЧ
(полузащитник)

Футболка **T.Y.**
Ремень **Timberland**
Кроссовки **Asics**
Джинсы **Levi's**
Очки **Dirk Bikkembergs**
Олимпийки
(слева направо):
1. T.Y.
2. Adidas
3. Levi's
4. Strellson Sportswear
5. Gant

РИТТЕР СПОРТ ШОКОЛАД

ПО ШАПКЕ

ЧТО НАТЯНУТЬ НА ГОЛОВУ ЭТОЙ ЗИМОЙ? НА СЛЕДУЮЩИХ ТРЕХ СТРАНИЦАХ КАЖДЫЙ НАЙДЕТ СЕБЕ ПОДХОДЯЩИЙ ВАРИАНТ.

Kenzo

Guess Jeans

Etro

Quiksilver

Kenzo

Dirk Bikkembergs

Трикотажная шапка
Универсальный предмет для любого типа лица. Сочетается с дубленкой, пуховиком, плащом, курткой, пальто. Вариантов множество — выбирай по цвету, фактуре и орнаменту.

Chevignon

Marni

Шляпа
Небольшая, с маленькими полями — актуальный клубный стиль. Надевай с костюмом. Подойдут также пиджак и джинсы.

Fred Perry

Lacoste

Dirk Bikkembergs

Strellson

Timberland

Бейсболка
Предполагает спортивный стиль одежды или хотя бы намек на него. Смотрится с бомбером, кожаной курткой, в крайнем случае с коротким пальто спортивного кроя.

● **Кепка**
Сейчас особо популярна у больших модников. Носи с бушлатом или пальто. В сочетании со спортивной одеждой — типичный пример гоп-стиля.

Strellson

Replay

Hermes

Louis Vuitton

● **Шапка-ушанка**
В прошлом обычный треух теперь популярен на самых высоких подиумах мира. Хорош для тех, кто привык держать голову в тепле. Но помни: любую меховую шапку надо сочетать с необъемным низом — кожаной курткой, пальто, плащом. Иначе в толстом пуховике или шубе с таким головным убором будешь выглядеть смешариком.

БЫТЬ НА ВЫСОТЕ

Выглядеть первоклассно, сойдя с трапа самолета после многочасового перелета, — задача трудная даже для тех, кто летает первым классом. Вот несколько советов, как сохранить свою личность, чтобы тебя по крайней мере не задержали на паспортном контроле по прибытии.

1. СЛЕДИ ЗА РУКАМИ

Таскаться по аэропорту — дело неблагодарное. Один контроль безопасности чего стоит: снимать ботинки, хвататься за грязные лотки с одеждой и так далее. Пока ты преодолеваешь все кордоны, сам того не замечая, неоднократно трогаешь лицо грязными руками. Поэтому, чтобы избежать лишних прыщей, регулярно протирай руки влажной салфеткой.

Очищающие салфетки для лица Instant Facial Purifier Loewe Advanced Technology

2. ЗАЩИТИ КОЖУ

Как ни странно, но облучение солнечными лучами происходит не только на пляже: "Чем выше над уровнем моря вы взлетаете, тем интенсивнее становится воздействие ультрафиолетовых лучей", — объясняет Санил Хопра, врач Лондонского центра дерматологии. Поэтому, если любишь пялиться в иллюминатор на облака, наноси на лицо солнцезащитное средство.

Clinique Even Better SPF 20
Biotherm Aquasource Superserum
L'Oreal Paris MenExpert

3. ПРИЛОЖИ ЛЕД

Изменение атмосферного давления во время полета — причина скопления жидкости под кожей. Именно из-за нее у тебя под глазами появляются мешки. Попроси несколько кубиков льда у стюардессы (в первом классе всегда есть, сунься туда), раскроши помельче, заверни в салфетку и положи на глаза. Это снизит отечность. Или воспользуйся специальными средствами.

Vichy Liftactive Retinol
LAB Series Eye Terapy
Tri-aktiline

4. ВЗБОДРИСЬ ПЕРЕД ПОСАДКОЙ

Теперь, перед приземлением, надо убрать усталое выражение лица и поднять настроение. Тут поможет спрей или туалетная вода — во-первых, это придаст тебе уверенности в том, что ты не травишь соседей запахом пота, во-вторых, аромат вызовет у тебя приятные воспоминания и создаст позитивный настрой.

Fahrenheit Absolute
Emporio Armani ■

КАРТЫ В РУКИ

ВО ВСЕ ВРЕМЕНА ИЗ ДАЛЬНИХ СТРАНСТВИЙ ПРИВОЗИЛИ НЕ ТОЛЬКО ВПЕЧАТЛЕНИЯ И СОКРОВИЩА, НО И ТРАВЫ, МАСЛА И СПЕЦИИ, ИЗ КОТОРЫХ, СОБСТВЕННО, И ДЕЛАЮТ ПАРФЮМЫ. ТЕПЕРЬ И МЫ СГОНЯЛИ В РАЗНЫЕ СТРАНЫ ЗА НОВЫМИ АРОМАТАМИ. ВДЫХАЙ.

Hugo **от Hugo Boss**
Limited Edition

Acqua Di Parma
Colonia Intensa
Prestige Edition

Givenchy
Play Limited Edition

Banana Republic
Cordovan

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ОСЕННИЕ СБОРЫ

Если этой осенью ты заметил, что падают не только листья, но и волосы с твоей головы — не спеши расстраиваться. В этой борьбе выбор средств за тобой. Так, ученые Nestle и L'Oreal создали комплекс нутрикосметики Inneov на основе фитостеринов сосны (просто пей таблетки утром и вечером во время еды).

Vichy предлагает ампулы от выпадения волос вместе с подарком — тонизирующим шампунем Dercos с аминексилом. Есть и интенсивное средство против выпадения волос Kerium от La Roche-Posay.

Для иссушенной за лето кожи тоже найдутся увлажняющие новинки: новый бальзам от Gillette и антивозрастная линия средств от Clarins.

ПРОМТОВАРЫ

НА ВКУС И ЦВЕТ

Чтобы ты не заскучал от серых осенних тонов, Miller запустил кампанию Colour Your Life!: собираешь под крышками пива Miller коды любимого тобой цвета — и получаешь того же цвета футболку, диджейскую сумку или ноутбук MacBook Air. Главный приз — VIP-поездка на двоих на Зимнюю музыкальную конференцию в Майами. Дерзай. www.miller.ru

ВРЕМЯ ДРАКОНОВ

Компания Thomas Sabo запустила линию часов. Первые три коллекции: "Мятежник в сердце", "Светская львица" и "Классика", всего 59 моделей. Все часы с ювелирными элементами — циферблаты с черепами, кресты-лилии, китайские драконы и так далее. Не пропусти новинки в бутиках Thomas Sabo в Москве: "Крокус Сити Молл", аэропорт Домодедово, ТРЦ "Европейский", ТРК "Атриум".

ОТДЕЛ КЕРАМИКИ

Rado творит керамические чудеса, это известно. Представляем их очередное творение — Ceramica Chronograph Color. В драгоценной версии хронографа Jubile циферблат украшают 106 сапфиров, аметистов и цаворитов.

ИЗ-ПОД КРАНА

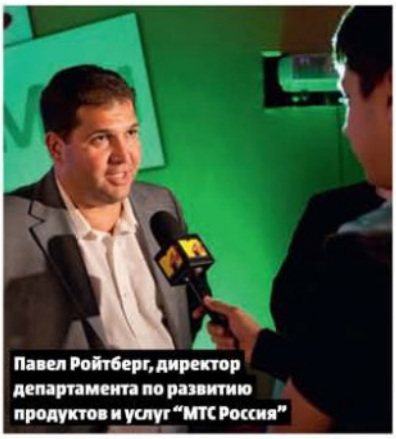
Наконец на вопрос: "Где наливают лучшее пиво в городе?" — можно ответить: "У меня дома". Heineken и Krups разработали систему охлаждения и розлива пива BeerTender. Она сохраняет пиво свежим в течение месяца с момента открытия кега. Дисплей показывает, сколько осталось пива и какой оно температуры.

РУЛИМ ТИХО

Зимой труднее водить не только из-за заносов и гололеда. Еще мешает надоедливый шум шипованной резины. Компания Nokian Tyres пришла на помощь — придумала тихую шипованную шину Nokian Hakkapeliitta 7. Это продукт нового поколения. Если замерить уровень производимого "семеркой" шума, он по громкости окажется не больше, чем у обычного дождя. Тише едешь, как говорится...

ПО КОНЯМ!

Итальянская марка Mabrun решила изменить привычный, чисто английский взгляд на одежду для верховой езды. Ее предложения: девушкам кататься в коротких приталенных парках с капюшоном либо в однобортном пальто из шерсти. Мужчинам Mabrun рекомендует укороченное пальто-кромби со слоем кожи на плечах и удлиненную куртку в стиле знаменитой зеленой Barbour.



Павел Ройтберг, директор департамента по развитию продуктов и услуг "МТС Россия"

ОМЛЕТ НА ВСЕХ

До сих пор в рунете не было лицензионного аудиовидеомагазина. Но теперь ОАО "Мобильные ТелеСистемы" (NYSE: MBT) запустили развлекательный портал Omlet.ru. Это не только интернет-магазин, но еще и социальная сеть с блогами, сообществами и фанклубами. Число пользователей – более 1,5 млн человек.

БАНКА ВО ФРАНЦУЗСКОМ СТИЛЕ

Выпущена вторая коллекционная серия "Дух Франции на банках Kronenbourg 1664". На ней запечатлен вечерний Париж, каким его видит известный фотограф Себ Жаньяк. За ограниченным количеством пивных шедевров можно выстраиваться в очередь в течение октября-ноября-2009.

COPYRIGHT: CHARLIE GRAY/SPORTFOLIO PR/MARTINI®

РОЗОВАЯ МЕЧТА

Голливудский сердцеед Джуд Лоу стал лицом Martini Rosato. Что еще нужно, чтобы пробудить в девушке страсть? Спеши угостить ее вкусным напитком нежно-розового цвета с нотками малины, лимона, корицы и мускатного ореха.

НЕСПЯЩИЙ

Швейцарская компания открыла свой первый в Москве фирменный магазин Strellson Sportswear в торговом комплексе "МЕГА-Белая Дача". Атмосфера современного мегаполиса отражена в интерьере магазина, оформленного в духе города, который никогда не спит.

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ

"Здоровье не как отсутствие болезни, а как философия образа жизни" — таков слоган Дня физкультурника, проведенного компанией Vichy и сетью фитнес-клубов "ФизКульт" 9 августа на "Суперпляже" в Крылатском. Тем, кто не поленился и поучаствовал в турнирах по пляжному волейболу, настольному теннису и игре петанк, вручили подарки от Vichy. А победителям — главные призы, наборы косметической линии Normaderm.

ОТОБЕДАТЬ НА ГИЛЯРОВСКОГО

Хочешь попробовать настоящую русскую кухню — спеши в открывшуюся недавно в Москве "Ресторацию Люсьен". Разместилась она в здании 1908 года на улице Гиляровского. Здесь уютно, спокойно, нарядно, но не вычурно — швейцар у дверей, высокие своды потолков, хрустальные люстры, на стенах подлинники художников Федоровского и Зерновой. Меню сражает наповал — одни названия блюд чего стоят! Как тебе, например, "ножка кролика, томленная в овощном взваре, подается со свекольно-яблочной запеканкой"? Еще здесь есть своя пекарня и даже коптильня. Неплохо, правда?

ВСЕ НА ПРОДАЖУ

У тебя есть возможность начать зимний сезон не только с новых подвигов на склонах, но и с новой экипировкой. Впервые на выставке "Лыжный салон", которая пройдет в Москве с 30 октября по 1 ноября 2009 года в Гостином Дворе, кроме основной экспозиции, яркого шоу и деловой программы для профессионалов, будет открыта торговля коллекциями горнолыжной и сноубордической одежды, инвентарем, аксессуарами и вообще всем, что есть на складах московских экстрим-магазинов. На специальном проекте выставки — зоне "Duty Free" — будут представлены бренды Black Diamond, Dragon, Black Hole, Brenda, Garmin, Garmont, Marmot, Julbo и многие другие. Можешь купить онлайн-билет на сайте **www.skiexpo.ru**

ДОСКИ ПОД НЕБОМ

12 и 13 сентября в Москве прошел самый масштабный и нестандартный скейт-контест DC Sky Wars. Бренд DC пригласил 27 участников, 8 были выбраны по итогам отборочных соревнований по всей России, пятеро получили право на участие, выиграв онлайн-конкурс видеороликов.

Финал DC Sky Wars проводился в небоскребе Mirax Group, в башне "Федерация", на 47 этаже. Скейтборд-парк был уникален — формы препятствий повторяли очертания городских улиц: ступеньки, рейлы, грани, мануал-боксы и гигантский воллрайд, разогнавшись на котором некоторые участники касались спиной потолка. Создатели парка, ребята из SkateCity, провели титаническую работу — весь пол в парке был залит ровным слоем бетона. Состязания проходили на двух основных фигурах, которые облюбовали райдеры: пирамида со ступеньками, рейлом и грайнд-боксом и упомянутый воллрайд. После финала судьи-европейцы и финалисты взяли доски и устроили демошоу на всех фигурах парка. Причем от иностранцев исходила такая энергетика, что наши финалисты казались на их фоне робкими детьми. Судьи не боялись врезаться в толпу, не думали о том, куда полетит дека после падения, и носились по парку, как метеоры, порой сбивая друг друга на слепых приземлениях. Награждение прошло в клубе "Арма-17", которое завершилось вечеринкой от диджеев Flammable Beats и выступлением рэпера Ноггано.

Отмечены были все 15 финалистов, а первая тройка выглядит так:

- **1 место** — Максим Круглов, **500** баллов **(50 000 РУБ.)**
- **2 место** — Миша Попонин, **479** баллов **(25 000 РУБ.)**
- **3 место** — Дима Двойнишников, **365** баллов **(15 000 РУБ.)**

Adidas м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405
Asics сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771; Центр экипировки "Все для легкой атлетики и бега", ГК "Измайлово", Измайловское ш., 71, т.: 792-9865; "СпецЭкипЦентр Динамо", Ленинградский пр-т, 36, т.: 614-3131; "Высокие технологии в спорте", ул. Хамовнический Вал, 24, т.: (499) 242-1513
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Bogner Fire+Ice ГУМ, Красная пл., 3; Кутузовский пр-т, 7/4; Галерея ZAR, Рублевское ш., 42/1
Calvin Klein Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-22-15; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
De Puta Madre Hot Couture, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
D&G (белье) сеть м-нов "VI Легион", т.: 755-5353
Dirk Bikkembergs м-н "Подиум", Кутузовский пр-т, 26
Dino Bigioni ТЦ "Аркадия", Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-7201
Etro ГУМ, Красная пл., 3
Fred Perry ул. Петровка, 19/1
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8340; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; МЕГА-Химки, т.: 221-3140; www.gant.ru
Guess ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7907; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3163; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; МЕГА-Теплый Стан, т.: 660-9379; МЕГА-Химки, т.: 221-3369; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9722; Аэропорт "Шереметьево", т.: 777-0294; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-9377; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5113; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5973; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2428; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0815; м-ны JS Casual: www.jscasual.ru

LAB. Pal Zileri

Guess Jeans ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3
Hayrer м-ны Men's Merit, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; Ленинградский пр-т, 74, стр. 1; м-ны Petek-1855 "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; ТЦ "Таганка", Таганская пл., 2; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705
H&M МЕГА-Химки; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16
John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58
Kenzo мужской салон Bosco di Ciliegi, "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10; ГУМ, Красная пл., 3
LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 725-7786; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8В, т.: (343) 3710564
Lacoste, Lacoste Sport МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Le Coq Sportif ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737 8339
Levi's м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
Louis Vuitton Столешников пер., 10/18, т.: 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7301; СПб, ул. Б. Конюшенная, 13, т.: (812) 363-3292
Marni "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; "Крокус Сити Молл"
Mexx ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 980-6588; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902
Montblanc (очки) "Интероптика", Нахимовский пр-т, 63
Nike Смоленская-Сенная пл., 27-29/1; Кудринская пл., 1, www.nike.com
Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, ТЦ Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330
Puma МЕГА-Химки; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; сеть м-нов Intersport: www.intersport.ru; м-ны JS Casual: www.jscasual.ru
Quiksilver "МЕГА Белая Дача", 14 км МКАД, т.: 8 (495) 967-9623; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 8 (495) 229-7939; СПб, ТЦ "МЕГА Дыбенко", Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; ТЦ "МЕГА Парнас", Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; www.quiksilver.ru
Rare "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2
Reebok Новинский б-р, 28/35; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Replay Hot Couture, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Strellson "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; Stockmann, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; МЕГА-Химки
Strellson Sportwear ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Timberland ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5112; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5985; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5381; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6293; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0674
T.Y. Taya Jeans, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 225-7451; www.tayajeans.com

7 САМЫХ...

...МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Тот самый случай, когда главное не победа, а участие. Итак, самый массовый...

1 УЛИЧНЫЙ ТАНЕЦ ЗОМБИ был исполнен 29 августа 2009 года, в день рождения Майкла Джексона. На центральной площади Мехико под композицию Thriller двигались одновременно 12 937 человек.

2 КАРНАВАЛ прошел, конечно, в Бразилии, но не в Рио-де-Жанейро, а в городе Ресифи, столице штата Пернамбуко. 26 февраля 2006 года в карнавальном параде Galo da Madrugada участвовали 1,5 млн человек.

3 ПОХОД НА ИЗБИРАТЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ случился в Индии, самой большой демократии мира. В этом году в парламентских выборах приняло участие более 428 млн человек. Из-за количества голосующих выборы растянулись с 16 апреля до 16 мая, их пришлось проводить в пять этапов.

4 ВЫХОД ЖЕНЩИН В СВЕТ состоялся 25 апреля 2004 года в США. Марш противниц запрещения абортов собрал в Вашингтоне свыше миллиона участниц.

5 СПОРТИВНЫЙ ПОДВИГ совершен в России. Заявку на участие в массовом забеге "Лыжня России" 15 февраля 2009 года подало около миллиона человек из всех регионов страны, от Камчатки до Балтики.

6 КОНЦЕРТ был организован группой Rolling Stones на бразильском пляже Копакабана 18 февраля 2006 года. Вокал бессмертного Джаггера по достоинству оценили 1,5 млн зрителей, в том числе 10 000 полицейских, охранявших мероприятие.

7 ПЕШИЙ ПОХОД
Традиционный "Четырехдневный марш" по Нидерландам. С 17 по 21 июля 2006 года по просторам этого государства вместе весело шагали 49 000 голландцев и гостей страны, проходя (в зависимости от возраста) от 30 до 50 км в день. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK, AP, EAST-NEWS